پەرستار



خاتوو فلۆرانس نایتنگل
ناسراوە بە (خانمی چرا)

ژمارە 9 نایار -ی 2013
گۆڤارێکی تەندروستی و رۆشنبیری گشتییە، کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان دەری دەکات

2013/5/12
رۆژی جیهانی پەرستاران پیرۆز بێت

سەروتار


سەرنوسەر

١٢ : واته یادی رۆژی پەرستارانی جیهانی کە هاوکاتە لە گەڵ یادی دامەزراندنی کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان لە سالی ٢٠٠٤، وه دەرچوونی ئەم ئەم ژمارەیەی گۆڤارەکەمان زیاتر تایبەته بەم بۆنانەوه بۆیه بەناوی دەستەی بالای کومەلەوه پیرۆزبای گەرم لە سەرجەم پەرستارانی جیهان به گشتی و پەرستارانی کوردستان به تایبەتی دەکەین، هیواداریین ئەم رۆژه و یادکردنەوەی ئەمرۆژه ببێته مایەی بەرەوپیشچوونی ئاستی بژێوی ژیانی پەرستاران وه هاندەربێت بو بو بەرزکردنەوەی ئاستی زانستیان لە کاری پەرستاریدا، سالی بەدیهاتنی ئامەنجەکانمان بێت، کە ئەمەش ئامانجی سەرەکی کومەلەکەمانه. ٥/١٢د کە رۆژی لە دایک بوونی (فلورانس نایتینگل) له سالی ١٨٢٠ زاینی کە پەرستارێکی بەریتانی بوو یەکەم کەس بوو کە بناغەی زانستی بو پیشەی پەرستاری دانا.بۆیه جێگەی خویەتی کە سالانە ئەم یادە لە جیهاندا دەکریتەوه رۆلی ئەم خانمە لە یاد ناکریت .سالانه رێکخراوی پەرستاری جیهانی ((INC بابەتێک یان دروشمێک دەکاتە ناونیشانی ئەمروژه بو ئەمسال ئەم بابەتەی داناوه (close the gap to millennium development goals) واته داخستنی کەلێنەکان بۆ گەشەپیدانی ئامانجەکان کە بریتیه لە هەشت ئامانج، لە بابەتەکانی تر باس کراوه، کاری پەرستاری کارێکی مرۆیی زۆر پیرۆزه شەو نخوونی و ماندوو بوون و ترسناکی کارەکەو ئەگەر گیانی له خوبووردوویو فیداکاری تیادانەبیت هەرگیز ئەم کارەی بۆ ناکرێت.

هەموومان دەزانین کە ئەمرۆ هەرێمی کوردستان بەرەو پیشچوونێکی زۆری بەخۆوه بینیوه له هەموو بوارەکاندا، کەرتی تەندروستیش بەکەرتی گشتی و به کەرتی تایبەتیەوه لە رووی بینایەو ئامیرەوەوه زۆر پێشکەوتووه کەچی سیستەمی تەندروستی هەر وەک و خۆیەتی و خزمەتگوزاری تەندرووستی رۆژ بەرۆژ خەراپتر دەبێت لەم نێوانەدا پەرستاران رول و ئەرکیان وونبوه و مافەکانیان وەکو پێویست پی نادرێت ئەمەش کاری کردۆته سەر لایەنی دەرونی پەرستاران کە هەست ئەکەن کارەکەیان بەچاوێکی سووک و بی بایەخ سەیر دەکرێت. لەلایەکی ترەوه تاوەکو ئیستا کاری پەرستاری له نەخۆشخانەکاندا به یاسا رێک نەخراوه، بۆیه داوا له حکومەت و وەزارەتی تەندروستی و لایەنی تری پەیوەندیدار دەکەین تا زووه به هاوکاری پەرستارانی پسپۆری ناوخۆی و بەسود وەرگرتن له ئەزموونی وولاتانی پیشکەوتووی ئەم بواره کار بۆ گورینی ئەم سیستەمه کونه بکەن. بۆ ئەوەی ئیمەش کەرتی تەندروستیمان وەکو وولاتانی پیشکەوتووی لی بیت ئەو کاته رۆلی پەرستار به دەر دەکەوێت و دەبینن که ئیمەش خاوەنی سەدان پەرستاری زانستین و دەتوانین به شیوەیەکی زانستی خزمەتی هاولاتیان و نەخۆشەکانمان بکەین لە هەموو وولاتێک سەندیکاو کۆمەلەو رێکخراوەکان رۆلێکی بنەرەتی هەیە لە هاوکاری کردن و سەرکەوتنی کارەکانی حکومەت لە لایەکەوه، وه پەکخستن و فشار خستنه سەر حکومەت بۆ جیبەجیکردنی داواکاریەکانیان لە لایەکی ترەوه، بۆیه ئیمەی پەرستاران له کوردستان به مافی رەوای خۆمانی دەزانین وەکو هەر وولاتیکی تر خاوەنی سەندیکای سەربەخۆی خۆمان بین کە تایبەت بیت به پەرستاران، بۆ ئەوەی له لایەکەوه هاوکاری حکومەت و له لایەکیترەوه داکوکی له مافی پەرستاران بکەین . ئەگەر سەیرکەن ئیستا نەخۆشخانه تایبەتەکان به ئارەزووی خۆیان کار به پەرستاران دەکەن به مووچەیەکی کەموو دەوامیکی زوور کەسیش ناتوانیت ریّیان پی بگریت یان هیّنانی کەسانی تر به ناوی پەرستارەوه چوونکه تا ئیستا هیچ لیژنەیەکی پەرستاری بالانیه نیه هەلسەنگاندن بۆ ئەمانه بکات، بۆ ئەوەی مولەتی کاریان پیبدات له کاتیکدا خۆمان به سەدان پەرستاری دانەمەزراومان هەیه ئەمه نموونەیەکی کەمی ئەم کەموو کوریانەیه کە هەن. بۆیه ئیمه له ئیستادا له هەولی ئەوه داین ئەم کۆمەلەیه بکەینه سەندیکاو بۆ ئەم مەبەستەش پیویستمان به پالپشتی و هاوکاری ئیوەی پەرستارانه چوونکه سەندیکا دەتوانی دەنگی هەموو پەرستاران کۆبکاتەوەو فشار دروست بکات لە سەر لایەنی پەیوەندیدار تا سیستەمێکی پەرستاری پیشکەوتوومان هەبیت. له کۆتایدا دووباره پیرۆزه ئەم یاده له هەموو پەرستاران.

پەرستار

گۆڤارێکی تەندروستی و ڕۆشنبیری گشتییە، کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان دەری دەکات
ژمارە (٩)ی ئایاری ٢٠١٣



خاوەن ئیمتیاز
کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان

سەرنووسەر
هیوا ئەحمەد محەمەد
Mobil: 0750 4775337

بەڕێوەبەری نووسین
ڕەیان جوهەر حوسێن

دەستەی نووسەران
* د. کەریم فەتاح عەزیز
* سەرهەنگ قادر ئیبراهیم
* هەندرین یونس نەجم
* شاڵاو فارس ئەحمەد
* نورەدین حەمەدەمین عەلی
* بورهان عەلی حەمە حوسێن
* د. عەبدولقادر حوسین ئەحمەد

نەخشەسازی
کاوە فاروق عەلی

ناونیشان:
هەرێمی کوردستان- هەولێر - دوو سایدی نەورۆز-
تەنیشت فەرمانگەی ئای تی

Eemail: ksnurses@yahoo.com



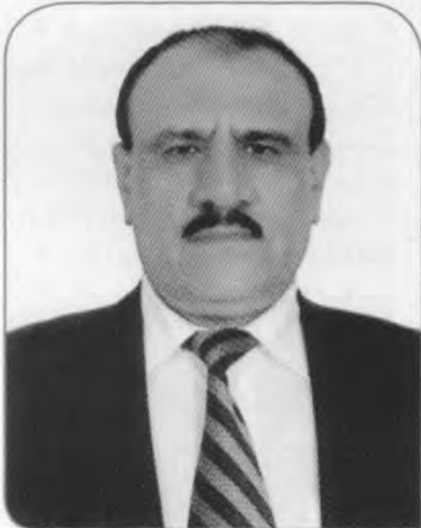
پەیامی کۆمەڵە

ئەمرۆ رۆژی یەک شەم لە ڕێکەوتی (2013/5/12) یادی رۆژی جیهانی پەرستارانە بۆیە ئێمە لە دەستەی باڵای کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان جوانترین پیرۆزبایی ئاراستەی گشت پەرستارانی جیهان دەکەین بە گشتی و پەرستارانی کوردستان بە تایبەتی،بەهیوای ئەوەین ئەم رۆژە دەستپێکی گۆڕانکاری بێ لە سیستەمی تەندروستی و کارپەرستاریوەبەهیوایئەوەین کەگشت ئاستەکانی پەرستاری ڕێکبخرێت وصفی کار(job description) جێ بەجێ بکرێت و ئەو رۆژە هاندەر بێ بۆ پێگەیاندنی پەرستاری پسپۆر و سیستەمی (mentor) جێ بەجێ بکرێت لە نەخۆشخانەکان. بەڕێزان ڕێکخراوی پەرستاری جیهانی (INC) هەموو ساڵێ بابەتێک دەکاتە ناونیشانی ئەم رۆژە،بۆیە بۆ ئەم ساڵ بۆ یادی (2013/5/12) بابەتەکەیان بریتیە لە جێ بەجێ کردنی(8) ئامانجەکە (closing the gap of millennium developmental goals) بۆیە ئێمەش لە کوردستان ئاواتە خوازین ئامانجەکانی پەرستاری بێتەدی لە پێناو زیاتر خزمەتکردنی نەخۆش و جێ بەجێ کردنی کارەکانمان وە بە هیواین کە پەرستاران نمونە بن لە خزمەتکردنی نەخۆش وەکو خاتوو(فلۆرانس نایتنگل) کە لە ساڵی 1854 نمونەی کاری ئەکادیمی پەرستاری داهێنا تا ئێستاش یادی ئەم خاتوونە دەکرێتەوە لە سەراپای جیهان،وە ئەم رۆژەش هاوکاتە لەگەڵ دامەزراندنی کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان لە 2004/5/12.وە ئەمرۆش کە ئەم یادە دەکەینەوە بە شانازیەوە ژمارەیەکی زۆر لە پەرستارانی زانکۆ و پەیمانگامان هەیەوپێنج کۆلێژی پەرستاری هەیە و ساڵانە پەرستارانی زانکۆ پێدەگەیەنێ. کە ئێستا ژمارەی دەرچوان زۆربووە بۆیە لێرەدا وێڕای دووبارە پیرۆزبایی ئەم یادە لەسەرجەم پەرستاران.هیوامان وایە کە لە ئایندەدا (سەندیکایەکی کارا بۆ سەرجەم پەرستاران دابمەزرێت) وەکو گشت وولاتانی جیهان کە سەندیکای پەرستاران هەیە بۆ دابین کردنی مافەکانیان وە بەرەو پێشبردنی بواری تەندروستی بە گشتی.

لەگەل ڕێزو سوپاسماندا.

کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان
دەستەی باڵا
2013/5/12

ئایا 5/12 لە چیەوە هاتووە؟



د. کەریم فەتاح عەزیز بەرزنجی
سەرۆکی کۆمەڵە



ئەم ڕۆژە لەوەوە هاتووە کە یادی ڕۆژی لەدایکبوونی (فلۆرانس نایتنگل) کە دەکاتە (1820/5/12) کە نزیکەی (90) ساڵ ژیاوە و خزمەتی پەرستاری کردووە. ئەم خانمە ناسراوە بە خانمی چرا (The lady of the lamp) ئەمەش لەو کاتەوەی لە ساڵی (1854) شەڕی نێوان ڕوسیا و بەریتانیا هەڵگیرسا بە ناوی شەڕی قەرم (Crimean) کە ئەم خاتوونە توانی خزمەتی بریندارەکان بکات و لە شەودا چرایەکی هەڵدەگرت و لەگەڵ هاوڕێکانی بۆ ئەنجامدانی برین پێچی و جێ بەجێکردنی کاری پەرستاری لە نێو بریندارەکاندا هاتوچۆی دەکرد.

ئەم خاتوونە لە تەمەنی 24 ساڵیەوە چۆتە ناو کاری پەرستاری و تا کۆتایی ژیانی تیایدا بەردەوام بووە. لە ساڵی 1961 یەکەم پەرتوکی دەرکرد بە ناوی (Nursing Notes) کە بنەماکانی پەرستاری لەخۆ دەگرێت.هەر لەو ساڵەشدا یەکەم قوتابخانەی پەرستاری دامازراند و دەستی کرد بە مەشق پێکردنی پەرستاران لە نەخۆشخانەیەک لە شاری لەندەن. وە ئەو کەسە بوو کە یەکەم کاری ئەکادیمی لە بواری پەرستاری داهێنا و وردە وردە گەشەی کرد. تاکو ئێستا زۆر قوتابخانە بە ناوی فلۆرانسەوە ناو نراون و ئەمڕۆش قوتابخانەی پەرستاری بە ناوی فلۆرانس کراوە لە کۆلێژی (King) لە لەندەن.

وە بەم شێوەیە کاری پەرستاری پێشکەوت تاوەکو ئەم ساتەی ئەمڕۆش لە کوردستانی خۆماندا چەندین پەیمانگە و کۆلێژ هەن پەرستار پێ دەگەیەنن. جا لێرەدا ڕێکخراوی جیهانی پەرستاری (INC) بابەتێ دیاری دەکات بۆ ئەم یادە، بۆ ئەم ساڵ بابەتەکە بریتیە لە هێنانەدی ئامانجەکانی ساڵانی هەزارەکان (Millennium Developmental Gools) (هدف تطوير ألفية)

بە هیوای ئەوەین ئەو ئامانجانە لە کوردستانی خۆشماندا بێتە دی و کاری پەرستاری بەرەو پێشەوە بچێ بۆ زیاتر خزمەتکردنی نەخۆش و پاراستنی مافەکانی هەروەها وەصفی کار بۆ پەرستاران جێ بەجێ بکرێت و زیاتر مافەکانیان بێتە دی و بواری پەرستاری بەرەو پێشەوە بچێ.

لەگەڵ ڕێزماندا

دیمانەیەک لەگەڵ بەڕێز پرۆفیسۆر د. پشتیوان هاشم بەزاز سەرۆکی

دیمانە: م. سەرهەنگ قادر- ئەندامی دەستەی باڵا

سەرەتا زۆر سوپاس بۆ بەڕێزتان بۆ رەخساندنی ئەم دەرەفەتە بۆ ئەوەی بتوانین ئەم دیمانەیەلەگەڵ بەڕێزتان ئەنجام بدەین.

• بەڕێز سەرۆکی زانکۆ دەکرێت لە چەند دێڕیکدا خۆت بناسینی؟

- پرۆفیسۆر (د. پشتیوان هاشم بەزاز) سەرۆکی زانکۆی هەولێری پزیشکی و راوێژکاری نەشتەرگەری میزەڕۆ و راوێژکاری ووردی چاندی گورچیلە.

• مێژووی دروست بوونی زانکۆ دەگەڕێتەوە بۆ کەی؟ ئامانج لە دروست بوونی؟

- زانکۆی هەولێری پزیشکی مانگی (7)ی ساڵی (2005) دامەزرا بەجیابوونەوەی کۆلیژی پزیشکی وپزیشکی ددان و دەرمانسازی و پەرستاری لە زانکۆی سەلاحەددین و هاتنەوەیان بۆ زانکۆی هەولێری پزیشکی ئامانج لە دامەزراندنی زانکۆی هەولێری پزیشکی بۆ باشتر بەڕێوەبردنی کاروچالاکیەکانی ئەم چوار کۆلیژە تایبەتمەندیە بوو و کاراکردنی خوێندنی زانستە پزیشکیەکان و بەرەوپێش بردنی بواری تەندروستی بوو لە کوردستان. و پاشان سەنتەری توێژینەوەی پزیشکی و کۆلیژی زانستە تەندروستیەکان بەهەردوو بەشی زیندەوەرە ووردبینە پزیشکیەکان و کیمیای ژیانی کلینیکی کرایەوە لە زانکۆکەمان.

• دەکرێت کورتەیەک لە کارنامەی کۆلیژەکان باس بکەی و تایبەت کۆلیژی پەرستاری؟

- خوێندن لە کۆلیژی پزیشکی (6) ساڵە و دەرچووان بڕوانامەی بەکالۆریۆس لە هەناو و نەشتەرگەری گشتی وەردەگرن و لە کۆلیژی پزیشکی ددان (5) ساڵە و بڕوانامەی بەکالۆریۆس لە نەشتەرگەری دەم و ددان وەردەگرن و لە کۆلیژی دەرمانسازی (5) ساڵە و بڕوانامەی بەکالۆریۆس لە زانستی دەمانسازی وەردەگرن و لە کۆلیژی پەرستاری (4) ساڵە و بڕوانامەی بەکالۆریۆس لە زانستی پەرستاری وەردەگرن. لە ساڵی



خوێندن (2012-2013) بەشێکی نوێ لە کۆلیژی پەرستاری کراوە بە ناوی بەشی مامانی کە بڕوانامەی بەکلۆریۆس لە زانستی مامانی دەدات دوای (4) ساڵ خوێندن.

• رەوشی تەندروستی لە هەرێم بە شێوەیەکی گشتی و بواری پەرستاری چۆن دەبینی؟

- بێگومان سیستەمی تەندروستیەکەمان سیستەمێکی کۆنە و پێویستی بە گۆرانکاری گەورە و ریفۆرمێکی تەواوی هەیە وەک ئاشکرایە کە ئەم سیستەمە گرنگی تەواوی بە ڕۆڵی پەرستاری نەداوە لە بەرەوپێش بردنی رەوشی تەندروستی و کاروچالاکی بۆ بەرەوپێش بردنی لێهاتووی و شارەزایی پەرستار وەک پێویست دابین نەکراوە و بە تەواوی سوود لە پەرستاران و رۆلیان وەرنەگیراوە.

• وەکو زانکۆ چ پرۆژەیەکتان هەیە لە بواری خوێندنی باڵا (ماستەرو دکتۆرا) بۆ پەرستاران بەگشتی؟

- زانکۆی هەولێری پزیشکی هەموو هەوڵ و کۆششی خۆی بەگرخستووە بۆ بەرەوپێش بردنی پرۆسەی خوێندنی پەرستاری و مامانی لە کوردستان و هەردەم لە پێشەنگ بووە بۆ کاراکردنی و بەرەوپێش بردنی پرۆگرامی خوێندن و ئامادەکردنی کادری مامۆستایان لە رێگەی خوێندنی باڵا و کورسی راهێنان و ئەنجام دانی پەیوەندی ئەکادیمی لەگەڵ زانکۆکانی جیهان و بەرنامەی تواناسازی بۆ ئامادەکردنی پەرستاری زانکۆی شارەزا و لێهاتوو کە بتوانن لە دوارۆژدا رۆلێکی گرنگیان هەبێت لە بەرەوپێش بردنی پرۆسەی خوێندنی پەرستاری و مامانی لە کوردستان.

• وەکو زانکۆ لە بەرنامەتان هەیە بۆ کردنەوەی چەند بەشێکی تر لە کۆلیژی پەرستاری بە مەبەستی دروستبوونی پەرستاری پسپۆر؟

- لە کاتی ئێستادا دوو بەشی سەرەکی لە کۆلیژی پەرستاری هەیە (بەشی پەرستاری) و (بەشی مامانی) کە دوو بڕوانامەی جیاواز دەدرێت و سەبارەت بە پەرستاری پسپۆر ئێستا خوێندی باڵا ماستەر و دکتۆرا هەیە لە بوارە جیاوازەکانی پەرستاری و کادیری پێویست ئامادە دەکرێت بۆ گشت پسپۆریەکان کە بتوانرێت لە داهاتوودا ئەگەر دەرفەت و پێداویستیەکان هەبێت بەشی نوێتر بکرێتەوە لە کۆلیژی پەرستاری.

• بە بۆچوونی بەڕێزتان بوونی پەرستاری پسپۆر هۆکارە بۆ باشترکردنی بواری تەندروستی و بە تایبەتی بواری پەرستاری؟

- بێگومان بوونی پەرستاری پسپۆر دەبێتە هۆکارێکی گرنگ بۆ بەرەوپێش بردنی رەوشی تەندروستی لە گەلێک لایەندا کە پێویستی بە پەرستاری پسپۆر هەیە بەڵام ناکرێت رۆلی پەرستاری گشتی لە بیر بکرێت لە بوونیان زۆر پێویستە بە تایبەتی لە دام و دەزگا تەندروستیە گشتیەکان و لە شوێنی دوور لە شار.

• هەوڵتان داوە بە هەماهەنگی لەگەڵ وەزارەتی تەندروستی بۆ جێبەجێکردنی

زانکۆی هەولێری پزیشکی

وەسفی وەزیفی لە بواری پەرستاری؟

- لە ڕێگەی ڕاگرایەتی کۆلێژی پەرستاری و مامۆستایان هەردەم هەوڵمانداوە کە هەماهەنگی باشتر هەبێت لە گەڵ وەزارەتی تەندروستی بۆ دانان و جێ بە جێ کردنی وصفی وەزیفی پەرستار و کاراکردنی ئەم بابەتە و هیوادارین کە هەوڵەکان گرتربکرێت و هەماهەنگی زیاتر هەبێت بۆ ئەم مەبەستە.

• چ بکرێت بۆ ریفۆرمکردن لە سیستەمی تەندروستی بە گشتی و بواری پەرستاری؟

ریفۆرم کردن لە سیستمی تەندروستی پێویستی بە پلانێکی پوختە هەیە و دەبێت گشت لایەنە پەیوەندارەکان بە زانکۆی هەولێری پزیشکیەوە بەشداربن لەم پلانە و جێ بەجێ کردنی ریفۆرم ناکرێت بەشەو ڕۆژێک بکرێت بەڵکو پێویستە بە پلانێکی درێژخایەن و هەنگا و بە هەنگا و بکرێت و بێگومان ئەمەش پێویستی بە سەرچاوەی دارایی و درێژخایەنی گرنگ و سەرچاوەی مرۆیی لە پزیشکان و پەرستاران و کارمەندانی تری لێهاتوو و شارەزا هەیە.

• کاری سەندیکا وکۆمەڵە تەندروستیەکان چۆن دەبینی بە گشتی و تایبەت کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان؟

- سەندیکا و کۆمەڵە تەندروستیەکان پێویستە ڕۆڵێکی گرنگیان هەبێت لە ڕێکخستنی کارەکان و ڕۆڵی ئەندامەکانیان و هەوڵدان بۆ بەرەوپێش بردنی پیشەکان و لێهاتوویی ئەندامەکان و بەرەو پێش بردنی ڕەوشی تەندروستی بە گشتی و دەبێت هەماهەنگی تەواویان هەبێت لەگەڵ وەزارەتی تەندروستی و زانکۆ و کۆلێژە پەیوەندارەکان.

کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان یەکێکە لە کۆمەڵە کاراکان لەم بوارە و هەوڵ و کۆششی لە بەرچاوە بۆ پشتگیری کردن و بەرەو پێش بردنی پیشەی پەرستاری لە کوردستان و ووشیارکردنەوەی هاوڵاتیان و بەرەو پێش بردنی ڕەوشی تەندروستی لە کوردستان.

• پەیامی بەڕێزتان بە بۆنەی 12 – 5 ڕۆژی جیهانی پەرستاران؟

- ڕۆژی پەرستاری جیهانی لە گشت پەرستارانی کوردستان و مامۆستایانی کۆلێژی پەرستاری پیرۆزدەکەین و پڕ بە دڵەوە هیواداری سەرکەوتن بۆ پەرستاران دەخوازین و ڕۆڵی گرنگیان لە پاراستنی ڕەوشتی تەندروستی هاوڵاتیان و بەرەو پێش بردنی بواری تەندروستی کوردستان بەرز دەنرخێنین و ڕۆڵی مامۆستایانی کۆلێژی پەرستاری لە ئامادەکردنی پەرستاری لێهاتوو و شارەزا لەبەر چاومانە.

ڕۆژی جیهانی پەرستاری (5\12) پیرۆز بێت



د. مغدید خدر مجید
بەڕێوەبەری گشتی تەندروستی هەولێر

ڕۆژی جیهانی پەرستیاری (5\12) لەسەرجەم پەرستارانی هەرێمی کوردستان و پارێزگای هەولێر بەتایبەتی پیرۆز دەکەم:-

پەرستاران کە بە فریشتەی میهرەبانی ناسراون بێ ئەوان خزمەتگوزاری پزیشکی وتەندروستی ناتوانرێت مافی تەواوی خۆی پێ بدرێت، لەم پێناوەشدا ئێمەلەبەرێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی هەولێر هەردەم پاڵپشتی داوا ڕەواکانی پەرستاران بوینەو،هەردەم هەوڵی بەردەواممان داوە بۆ پەرەپێدانی توانا زانستیەکانی پەرستاران لە ڕێگای بەشداریی کردنیان لە خولەکانی ڕاهێنان لە ناوەوەو دەرەوەی وولات بۆ ئەم مەبەستەش ڕەزامەندیمان وەرگرت لەسەر ناردنە دەرەوەی پەرستاران بۆ ڕاهێنان و ئامادەکردنی (Leader ship) لە پەرستاری،هەر لە بەرێوەبەرایەتیەکەمان لێژنەی تایبەتمان پێک هێناوە بۆ پەرەپێدانی پیشەی پەرستاری و دانانی هەیکەلەیەی نوێی تایبەت بە کاری پەرستاری، هۆبەیەکی تایبەتیش بە فێرکردنی بەردەوامی پەرستاری لە بەرێوەبەرایەتیەکمان کردەوە و لێبرسراوێکی لێهاتووی خاوەن بروانامەی ماستەر لە بواری پەرستاریمان بۆ داناوە بەمەبەستی کارا کردنی ئەم بوارە و یەکەی تایبەتیش بۆ هەمان مەبەست لە نەخۆشخانەکان کراینەوە هەمووی لە پێناو پێشخستن و زیاتر بایەخ دان بە کاری پەرستاران کە بە ئەرکێکی سەرەکی خۆمانی دەزانین و، بۆ دەرجوانی کۆلێژی پەرستاریش بڕیاری نیشتەجێ خولانەوە لە ناو نەخۆشخانەکانی سەر بە بەرێوەبەرایەتیەکەمان و دابین کردنی شوێنی حەوانەوە مان بۆ دەرکردن.

هەوڵەکانیشمان بەردەوام دەبێت بۆ زیاتر خزمەتکردنی ئەم بوارە دووبارە جەژنی (5\12) لە هەموو پەرستاران پیرۆزە .

گرنگی هەبوونی ئاسایشی تەندروستی لە هەرێمی کوردستان



م. سەرهەنگ قادر سورچی
ماستەر لە تەندروستی گشتی
ئەندامی دەستەی باڵا

ئاسایشی تەندروستی مەبەست لێی پارێزگاریکردنی کۆمەڵگاو تاکەکانیەتی لە هەموو جۆرە نەخۆشیەک و پارێزگاریکردن لە سەلامەتیان، ئەوەش بە هۆی بوونی پلانی نوێ و سەردەمیانە و بەردەوام لە کەرتی تەندروستی بۆیە دەبینین لە زۆربەی وولاتانی پێشکەوتوو سیستەمی تەندروستیان لە ئاستێکی زۆر بەرزدایە، ئەوەش سەرەڕای بوونی کارمەندی تەندروستی (پزیشک، پەرستار...) و ئامێری پێشکەوتوو و سیستەمێکی گوونجاو، بەڵام دەگەرێتەوە بۆ بوونی ئاسایشی تەندروستی کە کۆڵەگەیەکی گرنگە بۆ بەردەوام بوونی سیستەمی تەندروستی بە ئاستێکی بەرز.

زۆربەی پسپۆرانی تەندروستی و رامیاری لە سەر ئەوە کۆکن کە گرنگی ئاسایشی تەندروستی هیچی کەمتر نیە لە ئاسایشی رامیاری (سیاسی)، چونکە کۆمەڵگایەکی نەخۆش یا پربێت لە نەخۆشی، ناتوانی بەرهەمی تەندروست پێشکەش بکات و تاکی تەندروست زیاد بکات، لەبەر ئەوەی بواری تەندروستی کاریگەری راستەوخۆی هەیە لە سەر کۆمەڵگا و تاکەکانی کۆمەڵگا...

لەم ڕوانگەیەوە ئەگەر سەیری سیستەمی تەندروستی هەرێم بکەین، دەبینین کە ئاسایشی تەندروستی جگە لەوەی نابینرێت، تا ئێستاش بەرنامەیەک نیە لە لایەن لایەنی پەیوەندیدارەوە بۆ چارەسەر کردنی ئەم لایەنە کە ئاسایشی تەندروستیە. لە هەرێمدا بە هۆی نەبوونی ئاسایشی تەندروستی زۆربەی خەلک بوونەتە خۆراکی کەسانێک بە ناوی پزیشک و پەرستار و دەرمانساز و چەندین بازرگان کە لە بواری تەندروستی بازرگانی دەکەن، لەلایەکی تریشەوە بە هۆی نەبوونی یاسا ورێسای سەردەمیانەو هەموارنەکردنەوەی یاساکانی پێشوو لە لایەن پەرلەمانەوە وای کردووە بە ڕێژەیەکی زۆر خراپ بواری تەندروستی هەرێم و ئاسایشی تەندروستی هەرێم بکەوێتە ژێر هەرەشەی نەخۆشی بەرزبوونەوەی ڕێژەی تاکی نەخۆش لە کۆمەڵگاو زۆبوونی نەخۆشی درێژخایەن و ئالوودەبوونی لاوەکانمان بە ماددەی هۆشبەر.. بۆیە هەرچی زووە پێویستە هەموو لایەنە پەیوەندیدارەکان هەڵسن بە ئەرکی خۆیان و دابینکردنی ئاسایشی تەندروستی بۆ هەرێم، ئەوەش بە هۆی کە :

- پەرلەمانی کوردستان هەڵستێت بە هەموارکردنەوەی یاسا کۆنەکانی سیستەمی تەندروستی و گۆرینی بۆ یاسایەکی سەردەمیانە کە ماف و ئەرکی سەرجەم کەرتی تەندروستی دەستە بەر بکات..
- دەرکردنی چەند یاسایەکی تازە کە بازرگانی کردن بە دەرمان سنووردار بکات و یاسای تازە کە وەصفی وەزیفی کارمەندانی بواری تەندروستی (پزیشک وپەرستار و دەرمانساز....) بە شێوازیکی سەردەمیانی رێک بخات کە ببێتە هۆی بەرەوپێشبردنی بواری تەندروستی و دابینکردنی ئاسایشی تەندروستی بۆ کۆمەڵگا.
- لایەنی حکومەت و وەزارەتی پەیوندیدار و سەندیکاو کۆمەلە تەندروستیەکان هاوکار بن بۆ گۆرینی سیستەمی تەندروستی، بەوەی کاریان لە شێوازی کارگێرییەوە بگۆرن بۆ شێوازی خزمەتگوزاری .
- سوود وەرگرتن لە سیستەمی وولاتانی پێشکەوتوو ودانانی پلانی کورت خایەن و درێژخایەن.
- چەندەها خالی تر کە پێویستە لایەنی پەیوەندیدار بیزانێت ئەوەش راستەوخۆ لە ڕێگای بانگکردنی کەسانی پسپۆر لە بواری تەندروستی بۆ دانانی پلان و بەرنامەیەک، نەک گۆنگرەو کۆنفراس چونکە بینیومانە کە تا ئێستا چەندین گۆنگرە و کۆنفراس کراوە بۆ بەرەو پێشبردنی بواری تەندروستی بەلام خراپتر بووە لە جیاتی باشتر بوونی!!!؟؟

له ڕۆژی پەرستاری

پەرستاری ئەو پیشەیەیە کە هەموو مرۆڤایەتی قەرزباریەتی و منەتبارە بەسەر تەواوی مرۆڤایەتی. ئەو دایکەی کە شیری بەهەموو مرۆڤایەتی داوەو بەدیار کۆرپەلەکەی ئێشکگربووە تا بەیانی و ئازارەکانی کەم کردۆتەوە ئەوە ئەو پەرستارەیە کە خزمەتی هەموو مرۆڤایەتی کردوە بەبێ جیاوازی . کەواتە کۆنترین کاری خزمەتگوزاری مرۆڤایەتی کاری پەرستارییە. ئێمە هەموو رۆژێک هەر یادی ئەو کارە دەکەینەوە کاتی کە سەردانی دایکمان لە ماڵەکەی خۆی یان لە گۆرەکەی دا دەکەین، کەواتە دەبێت سەری بەرزمان دانەوێنین و لە ئاست لە خۆ بوردەیی دا ئەوەندە بنوشتێینەوە تا کڵاوی سەرمان بە ئەژنۆکەمان دەکەوێت.

دیارە لە سەردەمی نوێ و بەتایبەتی لە پاش بەرپابوونی شۆرشی رۆشنبیری لە ئەوروپا، ئەم کارە گرنگی زیاتری پێدرا و لە مەیدانەکانی ژیاندا سەری هەڵدا هەرچەندە لەسەرەتاوە لە کڵیساکان سەری هەڵدا بەڵام وورده وورده هاتە نیو تەواوی ژیان، (فلۆرینس نایتنگل) ئەو ئافرەتە لە خۆبردووەی کە چرای ئەم کارەی هەڵگیرساند و دەستی کرد بە تیماری برینەکانی سەربازانی بریندار لە جەنگی جیهانی یەکەمدا هەر ئەو دەستی کرد بە دانانی بنەما سەرەتایەکان بۆ (ژمێریاری) لە کاری پەرستاریدا، ژمارەی داتا و شیکاری ژمێریاری داتاکانی دامەزراند بۆ هەموو ئەو کەیسانەی کە رۆژانە لە نەخۆشخانەکەی سەردانیان دەکرد دەکرد.

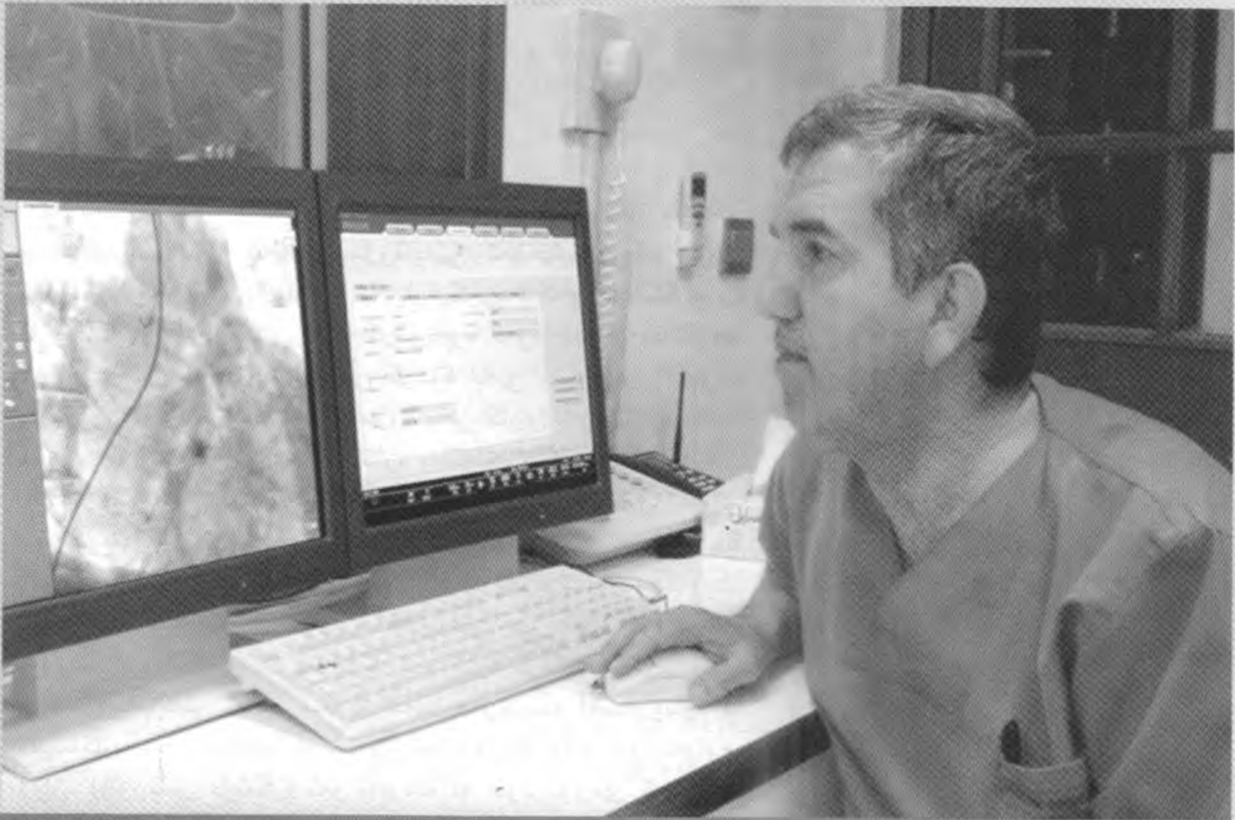
دیاری کردنی ئەو رۆژە وەک یادی رۆژی پەرستاران بریتی یە لە بڕیاردان بە بوونی مرۆڤێکی مەزن و خۆ نەویست. بریتی یە لە دانانی سومبولێکی بەرز و بە ئەمەک بۆ وولاتەکەی.

ئەمرۆ پێویستە ئەم یادە بقۆزینەوە بە پێشکەش کردنی رێزو سلامان و دەستی ماندوبونیان بکوشین وگوڵی ئەمەک و وەفاداری یان پێشکەش بکەین. و لەشەوانی ماندووبون و رۆژانی هیلاکیدا پاڵپشت و هاوکاریان بین.

پەرستاران مرۆڤن، ئەوانیش وەک هەر مرۆڤێکی تر هەست و سۆزیان هەیە و لە هیچ روویەک لە مرۆڤانی تر کەمتر نین بۆیە نابیت هیچ کەس لە هەر پلەو پایەیەکی زانستی یان بەرێوەبردندا بێت بە چاوی کەم سەیریان بکات. پەرستاری کارێکە وەک هەموو کارەکانی ترە هیچ جیاوازی نی یە لەگەڵ تەواوی کارەکانی تر، بنەماکانی پسپۆری تێدایە. بۆیە سڵاو رێز و وەفا بۆ ئەو بەرێزانەی لەم پیشەیە بەردەوامن سڵاوی رێز و وەفای بەردەوام.



د. شکر سلیم
دکتورا لە پەرستاری تەندروستی منداڵان



نەخۆشیەکانی خوێن بەرەکانی دڵ

د.کمال نیڤامی
پسپۆری نەخۆشیەکانی دڵ

خوێن بەرەکانی دڵ (الشريان التاجية) ئەو خوێن بەرانەن کەئۆکسجین و خواردن لە ڕێگای خوێنی پاکەوە دەبەن بۆ ماسولکەکانی دیواری دڵ، دروست بوونی ماددەیەکی مۆمی لەدیواری خوێن بەرەکاندا پێی دەووترێت ڕەق بوونی خوێن بەرەکان .کاتێک تەسک بوونەوەی خوێن بەرەکان بگاتە ڕادەی ئەوەی ببێتە هۆی کەم بوونی خوێن بۆ ماسولکەکانی دڵ ئەوا سنگە کوژێ (ذبحة صدرية) دروست دەبێت و کاتێکیش ببێتە هۆی تەواو گیرانی خوێن بەرەکە ئەوا نۆرەی دڵ واتە (جلطة قلبية) دروست دەبێت .دەگونجێت تەسک بوونەوەی خوێن بەرەکان ڕادەکەی ئەوەندە بێت کە لەکاتی ئاسایی و ئارامیدا نەخۆشەکە هەست بەهیچ نەکات بەڵام لەکاتی ماندووبوون و تووڕە بوون دا، نیشانەکانی نە خۆشیەکە دەر بکەوێت.

بەشی سەرەوەی ئە وێنەیە خوێن بەرێکی ساغ و دروست لەگەڵ خوێن ڕۆیشتنێکی ئاسایی پیشان دەدات،بەڵام بەشی خوارەوەی وێنەکە هەمان خوێن بەرە کاتێک تەسک بوونەوە تیایدا ڕوویداوە کەبەشێوەیەکی زەردێکی کاڵ دەردەکەوێت

سنگە کوژێ بەشێوەی سینگ ئێشە یان تەنگە نەفەسی دەردەکەوێت کە ئەگەر چارە نەکرێت لەوانەیە ببێتە هۆی نۆرەوی دڵ واتە بەتەواوی خوێن بەرەکە بگیرێت یان ببێتە هۆی تێک چوونی ڕیپمی دڵ واتە ڕێک لێدانی دڵ کە زۆر جۆریان هەیەو ترسناک ترینیان دەگونجی ببێتە هۆی مردن لە چەند خولەکێکدا یان دەگونجی ببێتە هۆی سست بوونی دڵ (سست بوونی دڵ واتە دڵ ناتوانی بری پێویست خوێن بنێری بۆ لەش یان سیەکان کە ئەمیش جۆرو پلەی تایبەتی هەیە دەکرێت لەکاتێکی تردا باسی لێوە بکەین).

هەندێک ناوی تر بۆ ئەم نەخۆشیە

1 - نەخۆشی دڵ

2 - تەسک بوونەوەی خوێن بەرەکان

3 - سەکتەی دڵ

هۆکارەکانی ئەم نەخۆشییە:

نەخۆشی خوێن بەرەکانی دل یەکێکە لەنەخۆشیە هەرە بلاوەکان لە هەموو دنیادا،یەکەم هۆکاری سەرەکی مردنە لەجیهاندا لەپێش شێرپەنجەوەیە بەپێی هەموو ئەو ئامارانەی کەلەبەردەست دایە،کوردستانی خۆشمان بوشێکی باشی بەرکەوتووە لەم نەخۆشیە .

هەتا ئێستا هۆکای هەرە سەرەکی ئەم نەخۆشیە نەزانراوە بۆیە کۆمەڵێک هۆکار بەشداری دەکەن لە دروست بوونی ئەم نەخۆشیە ئەگەر هەر کەسێک یەکێک یان زیاتر لەم هۆکارانەی هەبێت ئەگەری تووش بوونی بەم نەخۆشیە زیاتر دەبێت .

1 -جگەرە کێشان: دەبێتە هۆی برینداری کردن و سست کردنی ڕووپۆشی ناوەوەی خوێن بەرەکان و هەروەها گرژ بوونی خوێن بەرەکان و جگە لەتێک دانی ڕێژەی کۆلیسترۆل لەخوێنداو هەروەها کەم کردنەوەی ڕێژەی ئۆکسیجینی گەیشتوو بە ماسولکەکانی دل. (دەکرێ لەباسێکی تردا بە درێژتر باسی زیانەکانی جگەرەو هەندێ ڕێنمایی بۆ چۆنیەتی وازهێنانی باس بکەین).

2 - بەرزبوونەوەو تێک چوونی ڕێژەی کۆلسترۆل و چەوری لە خوێندا: وەک بەرزبوونەوەی LDL کەهەندێک جار پێی دەووترێت چەوری خراپ یان کەمی HDL یان چەوری باش (لەباسێکی تردا بە ڕوونتر باسی لێوە دەکەین پشت بەخوا).

3 - بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن: کاتێک پاڵە پەستۆی خوێن مایەوە لەسەرووی 90/140 بۆ ماوەیەکی درێژ بەو کەسە دەووترێت پاڵە پەستۆی خوێنی هەیە، بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە نەخۆشە شەکرە یان سست بوونی گورچیلەکانی هەبوو ئەوا پاڵەپەستۆی خوێن لەسەرووی 80/130 بە نائاسایی هەژمار دەکرێت (پاڵەپەستۆی خوێن چییەو چۆن چار دەکرێت هەل دەگرین بۆ باسێکی تر).

4 - نەخۆشی شەکرە: یەکێکە لەهۆکارە سەرکیەکان و ڕێژەی شەکرە لە خوێندا بەرز دەبێتەوە بەهۆی نەبوون یان کەم بوونەوەی ئینسولین (چۆنیەتی خۆ پاراستن و چارەرسەر کردنی لەباسێکی تردا).

5 - بەرامبەرکێی ئینسولین: لە هەندێک نە خۆشدا ڕێژەی شەکر ئەوەندە بەرز نیی یە و ڕێژەی تەواویش لە ئینسولین هە یە لەلەشدا بەلام بە هۆی هەندێک هۆکارەوە بەرمبەرکی ی تووش دەبێت و کاری خۆی بەتەواوی ناکات ئەگەر چی ئەم بارە پێ ی ناووترێت شەکرە بەلام هەمان مەترسی هەیە بۆ تووش بوون بە ڕەق بوونی خوێن بەرەکان.

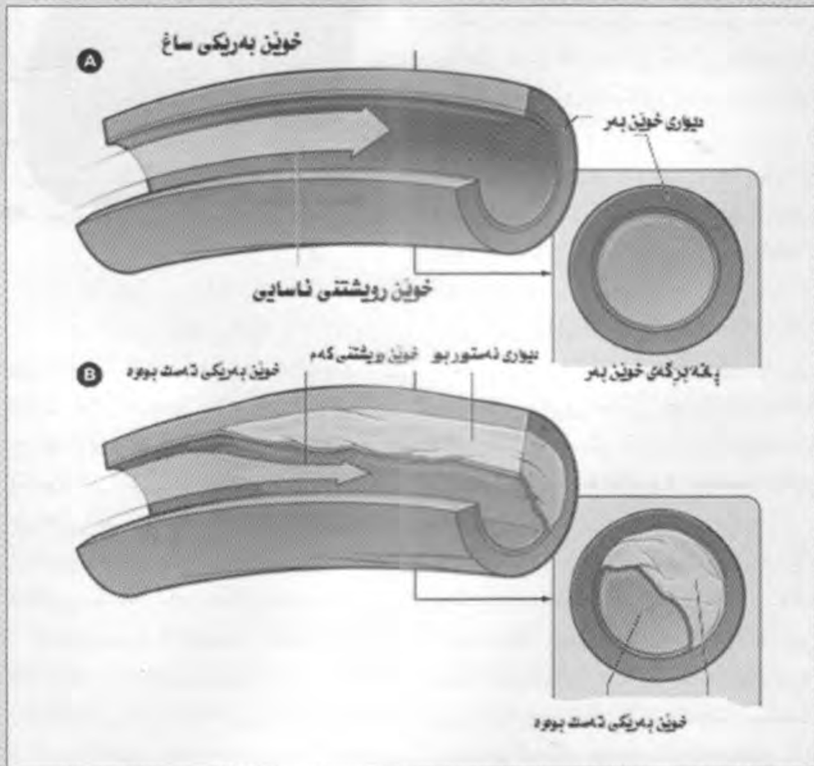
6 - کێشی زیاد و قەڵەوی: مەبەست لەم دوو زاراوەیە ئەوەیە کە کێشی کەسەکە زیاتر بێت لەوەی پێویستە بەپێ ی درێژی و تەمەنی تاک (قەڵەوی و ترسناکیەکانی هەڵ دەگرین بۆ کاتێکی تر).

7 - سستی و کەم جولەیی: دەبێتە هۆی خراپ بوونی هۆکارەکانی تر وەک قەڵەوی و بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن و نەخۆشی شەکرە (وەرزش و سوودەکانی).

8 - خواردنی نادروست: خواردنێک کە ڕێژەیەکی زیاد لەچەوری ئاژەل و کۆلیسترۆل و خوێ و شەکری تیادا بێت دەبێتە هۆی زیاد کردنی هۆکارەکانی تر (خواردنی دروست چی یە).

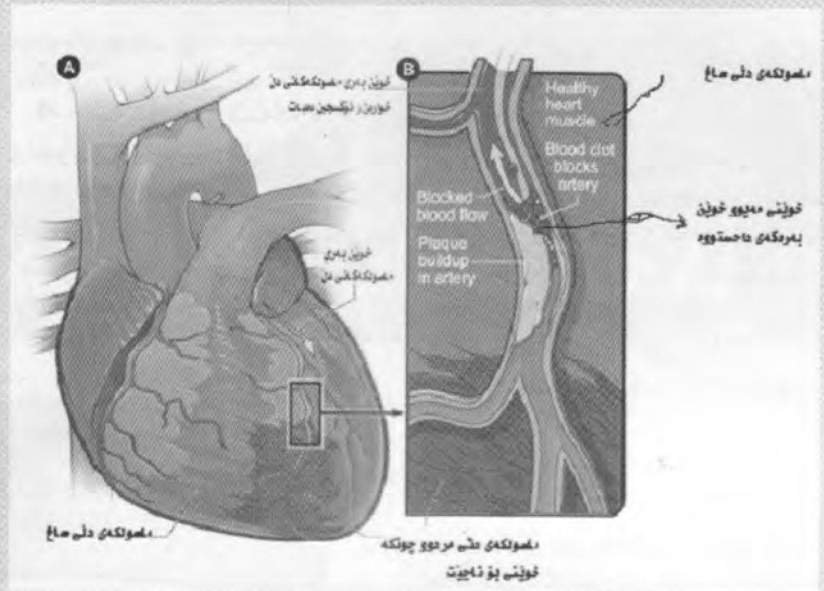
9 - تەمەن و ڕەگەز: هەتا تەمەنت گەورەتر بێت مەترسی تووش بوونت بەم نەخۆشیە وباتر دەبێت .هەروەها لەتەمەنی گەنجیدا واتە پێش کاتی بی هیوابوون ئافرەت مەترسی کەمتری هەیە لەتووش بوون بەم نەخۆشیە بەڵام لەدوای تەمەنی بی هیوابوونەوە ئافرەتیش وەک پیاوی لی دیت لە یەکسانی مەترسیدا

10 - هۆکاری بۆ ماوەیی (الوراثة) نەخۆشی خوێن بەرەکانی دل نەخۆشیەکی بۆ ماوەیی نیی یە،بەڵام ئەگەر تاکێک باوکی لەژێر تەمەنی 45 ساڵی یان دایکی لەژێر تەمەنی 55 ساڵی بەبێ هۆکاری سەرەکی تر تووشی نەخۆشی دل بووبن مەترسی تووش بوونی بەنەخۆشی دل زۆرترە لەکەسێکی





ئەو شوێنانەی كە ڕەش دەردەكەوێت ئەو شوێنانەیە كە دەگونجێت ئازارەكە هەستی پێ بكرێت یان لەناوەڕاستی سنگەوە دەست پێ بكات و بۆ ئەو شوێنانی بچێت



تر كە وەك ئەو نییە.

نیشانەكانی ئەم نەخۆشییە:

نیشانەكانی نەخۆشی تەسک بوونەوەی خوێن بەرەكانی دڵ گرنگترینیان سنگە كوژێ یەواتە (ذبحة صدرية) angina كەبەشێوەی ئازاری سنگ دەردەكەوێت لە ناوەڕاستی سنگ سیفەتی ئازارەكە وەك ئەوە وایە بگوشرێت یان پاڵە پەستۆیەكی بخرێتە سەر دەكرێت ئازارەكە بلاو ببێتەوە بۆ لای ڕاست یان چەپ هەروەها بۆ هەردوولای قۆل ئەگەرچی بەزۆری بۆ لای چەپ دەڕوات هەروەها بۆ خوارەوە تانزیكی ناوک و سەرەوەش تا شەویلاگ دەڕوات. هەندێک جار دەكرێت وەک گرانی هەرس كردن و ئازاری گەدە دەردەكەوێت.

جاری وا دەبێت نەخۆشەكە هەست بەهیچ ئازارێک ناكات و (بەتایبەتی لە كەسانی بەسالاچوو و یان ئەوانەی كەنەخۆشی شەكرەیان هەیە) لەم بارەدا دەكرێت نەخۆشیەكە دەردەكەوێت بە تەنگە نەفەسی واتە نەخۆشیەكە گەیشتوتە ڕادەیەک كە كاریگەری بۆ سەر ماسولكەكانی دڵ كردووەو بۆتە هۆی سست بوونی.

ڕادەی توندی و هێواشی ئەم نیشانانە دەكەوێتە سەر ئەوەی ڕادەی تەسک بوونەوەی خوێن بەرەكەو ژمارەی ئەو شوێنانەی كە تەسک بوونەوە تیایاندا ڕووی داوە لەگەڵ گەورەی بچووكی ئەو خوێن بەرەی كە تەسک بوونەوە تیایدا ڕووی داوە.

لەخراپ ترین باریدا بەشە تەسک بووەوەی خوێن بەرەكە بەتەواوی دەگیرێت و ئەو بەشە ماسولكەیەی كە لەو خوێن بەرەوە خوێنی بۆ ئەچێت دەمرێت ئەم بارە پێی دەووترێت نۆرەی دڵ (جلطة قلبية) myocardial infarction نیشانەكانی نۆرەی دڵ هەروەک سنگە كوژێ وایە بەلام توند ترو سەخت ترەو كاتەكەی زیاتر دەخایەنێ و لەگەڵ ئەمانەشدا دڵ تێک چوون و ڕشانەوەو هەندێ جار لەهۆش خۆ چوونیشی تیادایە.

بەشی A وێنەیەكی دڵە لەگەڵ بەشێک لە خوێن بەریدل لەگەڵ پیشان دانی شوێنێكی گیراو وەدیاری كردنی ماسولكەكانی دل بەساغی لەسەرووی بەشەگیراوەكەوەو هەروەها دیاری كردنی بەشێک لە ماسولكەی دل لە خوار خێن بەرە گیراوەكەوە كە مردووەو لەكار كەوتووە

بەشی B پانە برگەیەكە لەهەمان بەش تیایدا بەڕوونی گیرانی خوێن بەرەكەو نەڕۆیشتنی خوێن بۆ بەشە ماسولكەكەی دلی تیایدا دەركەوتووە

چۆن ئەم نەخۆشیە دەست نیشان دەكرێت:

پێویستە بزانین كەهەموو سینگ ئێشەیەک سنگە كوژێ نی یە .بەلام هەر سنگ ئێشەیەک كە سیفەتەكانی وەک ئەوەی سەرەوە یان نزیک بوو پێویستە پزیشكی تایبەتمەند ببینێت و نەخۆشەكە دلنیا بكرێتەوەكە ئایا

ئەو ئازارە پەیوەندی بەدڵەوە هەیە یان نا؟

پزیشکی تایبەتمەند پاش ئەوەی باسی ئازارەکەو لەنەخۆشەکە دەپرسێت و پرسیار دەکات لەبارەی بوونی یان نەبوونی ئەو هۆکارە سەرەکیانەی کەلەسەرەوە باسمان کرد (هەتا نەخۆش زیاتر لەم هۆکارانەی هەبێ ئەگەری تووش بوونی زۆرترە) هەندێ پشکنینی تایبەتی بۆ دەکات لەوانە:

هێلکاری دڵ: لەهەموو پشکنینەکان ئاسانترە، ئازاری نی یە،دەتوانری بەهۆیەوە ژمارەو ڕێک و پێکی لێدانی دڵ بزانرێت وەلەهەندێک کاتیشدا دەتوانین بڵێین کە نە خۆشیەکە هەیە بەلام پێویستە بزانین ئەگەر هێلکاری دڵ هیچ نیشانەیەکی تیادا نەبوو مانای ئەوە نی یە کە نە خۆشیەکە نی یە واتە ئەوەی کە باوە لای خۆمان کە پزیشک پێی دەڵێت هێلکاری دڵەکەت هیچی تیادا نی یە نەخۆشەکە وادەزانێت ئیتر نەخۆشی دڵی نی یە بەلام ئەوە هەڵەیە

پشکنین لەکاتی هیلاک کردنی دڵ: وەک لەسەرەوە باسمان کرد دەکرێت تەسک بوونەوەی خوێن بەرەکان لە ڕێژەیەکدا بێت لەکاتی ئاساییدا دەر نەکەوێت بۆیە پێویستە کارێک بکەین کە دڵ بکەوێتە هیلاک بوونەوە بۆ ئەوەی نیشانەکانی لی دەربکەوێت ئەوەش بەوە دەبێت کارێک بکەین لێدانی دڵ زیاد بکەین و لەکاتەدا چاو دێری ئەو گۆرانکاریانە بکەین کە لەدڵدا ڕوودەدەن.

زیاد کردنی لێدانی دڵ بەهۆی وەرزشـــــەوە دەبێـت بەهـۆی پاسکیلیکی تایبەتیەوە کە بۆ ئەم مەبەستە دروست کراوە،یان بەهۆی ڕۆیشتن لەسەر قایشێکی تایبەتیەوە دەبێت ئەگەر هاتوو نەخۆشەکە نەیتوانی وەرزش بکات لەو کاتەدا بەهۆی هەندێک دەرمانی تایبەتیەوە لێدانی دڵەکە زیاد دەکرێت

چاودێری کردنی دڵ لەو کاتەدا دەکرێت بەهۆی هێلکاری دڵەوە بێت یان بەهۆی ئیکۆوە بێت

ئیکۆی دڵ: پشکنینی دڵە بەهۆی شەپۆلی سەروو دەنگی وەیە (سۆنار) ی دڵ بەهۆیەوە دەتوانین ئیش کردنی زانەکانی دڵ و ماسولکەکانی دڵ و ڕادەی ئیشکردن دڵ دەزانین بەتایبەتی ئەگەر بەشێک لە ماسولکەی دڵ سست بوبێت بەهۆی ئیکۆوە دەردەکەوێت دیسانەوە لێرەشدا دەڵێین ئەگەلە ئیکۆ هیچ دەرنەچوو مانای ئەوە نی یە دڵ هیچ نەخۆشیەکی نی یە

پشکنینی خوێن: وەک دیاری کردنی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا،ڕێژەی چەوریەکانی ناو خوێن،هەندێ ئەنزیم و پرۆتین، زیاد بوونی ئەمانە لەناو خوێندا واتای ئەوە دەگەیەنێ کە کەسەکە ئەگەری تووش بوونی بەنەخۆشی دڵ زۆرترە.

سی تی سکان: ئەم پشکنینە لای خۆمان باوە بە تیشکی تەنووری ماوەیەکی زۆرە بەکار دێت بۆ پشکنینی بەشەکانی تری لەش بەلام لەم ساڵانەی دواییدا جۆرێکی تایبەتی هەیە پێی دەووترێت لوولەیی Spiral دەتوانرێت بەکار بهێنرێت بۆ پشکنینی خوێن بەرەکانی دڵ ئەگەر چی ووردی لەدەست نیشان کردندا وەک قەستەرەی ئاسایی نی یە بەلام لەهەندێک کاتدا بەسوودە بۆ ئەو کەسانەی کە پزیشکی پسپۆر دیاریان دەکات

قەستەرەی دڵ و ڕەنگ کردنی خوێن بەرەکانی دڵ: هەتا ئەم کاتە باشترین جۆری پشکنینە بۆ خوێن بەرەکانی دڵ،لەبەر ئەوەی خوێن بەرەکانی دڵ بە تیشک دەرناکەون، پێویست دەکات مادەیەکی تایبەتی پی دەکرێت کە بەتیشک دەربکەوێت و پاشان بە هۆی ئامێرێکی تایبەتیەوە تیشکی بۆ دەگیرێت بۆ ئەوەی هەر تەسک بوونەوەیەک لە خوێن بەرەکەدا هەبێت دەر بکەوێت، ئەم کارە پێویستی بە سڕ کردنی گشتی نی یەو زۆر کەم ئازاری هەیە (چۆنیەتی کردنی قەستەرەو خۆ ئامادە کردن بۆی لەکاتێکی تردا باس دەکەین)

چۆنیەتی چارەسەرکردن:

چارەسەرکردنی ئەم نە خۆشیە لەوانەیە ئەمانە بگرێتەوە:

1 - گۆرینی شێوەی ژیان و خواردن

2 - وەرگرتنی دەرمان

3 - کردنی هەندێ کاری وەک نەشتەرگەری

ئامانج لە چارەسەرکردن ئەمانەی لای خوارەوەیە:

1 - سووک کردن و نەهێشتنی نیشانەکان وەک تەنگە نەفەسی و سینگ ئێشە

2 - چارەسەر کردنی هۆکارە سەرەکیەکانی وەک شەکرەو پاڵەپەستۆی خوێن و ئەوانی تر بۆ ئەوەی زیاد بوونی تە سک بوونەوەکە بوەستێنرێت یان کەم بکرێتەوە .

3 - هەوڵدان بۆ ڕوونەدانی خوێن مەیین لە شوێنە تەسک بووەکەدا بۆ ئەوەی نۆرەی دڵ دروست نەبێت

4 - هەوڵدان بۆ ڕوونەدانی کاریگەریە خراپیەکانی تەسک بوونەوەی خوێن بەرەکان لەسەر بەشەکانی تری دڵ وەک سست بوونی دڵ و لە کار کەوتنی و یان تی ک چوونی لێدانی دڵ و مردنی لەناکاو.

گۆرینی شێوەی ژیان بۆ ئەو کەسانەی شەکرەیان هەیە،پاڵەپەستۆی خوێنیان هەیە یان قەڵەون پشت بەخوا لەکاتێکی تردا باسیان لێوە دەکەین.

وازهێنان لە جگەرە

وەرگرتنی دەرمان: بە کاردێت بۆ کەم کردنەوەی لۆد لەسەر دڵ کەم کردنەوەی ئەگەری تووش بوون بە نۆرەی دڵ لەگەڵ کەم کردنەوەی نیشانەکان

کردنەوەی خوێن بەرەکان فراوان کردنی لەرێگەی قەستەرەو لەگەڵ دانانی شەبەکە: درێژەی ئەم باسەش پێویستی بەکاتێکی تایبەتی هەیە

شیر دانی سروشتی



نورەدین حەمەدەمین عەلی

دەست پێکر دنی شیر دانی سروشتی:-

- شیرپێدانی مەمک پێویستە دست پی بکات لە کاتژمێری یەکەمی لە دوای لە دایک بوون.

- نابێ ئاو، شەکراو، یان خۆراکی ترو شلە مەنی یان گیایی ناوچەیی بدرێت بە منداڵ.

- تەنیا شیری سروشتی ((شیری دایک)) بدە بە کورپەکەت لە شەش مانگی یەکەمدا.

*** ژەک چییە؟**

1 - یەکەم ژەمی شیر ژەکە بە سوودترین خوراک هەژمار دەکرێت بۆ منداڵ و بەرگریش زیاد دەکات.

2 - ژەک لە ماوەی دوو هەفتەدا دەگۆرێت بۆ شیر .

3 - ژەک سی جار دەولەمەندترە لە ڤیتامین A وە دەجار دەولەمەندترە لەپرۆتین بە بەراوورد لەگەل شیری ئاسایی دایک.

*** سوودەکانی شیردانی سروشتی بۆ منداڵ:-**

1 - شیر ی دایک هەمووکاتێک ئامادەیە.

2 - هەمووکاتێک پلەی گەرمی یەکەی گونجاوە.

3 - هەموو پێویستی یەکی خور اکی شلەمەنی تیدایە بو کورپەکەت.

4 - بەئاسایی هەرس دەکرێت.

5 - شیردانی سروشتی ئەبێتەهۆی گەشەپێکر دنی پە یوەندی نێوان دایک و کۆرپەکەی .

6 - شیردانی سروشتی ئەبێتە هۆی کەمبونەوەی ڕێژەی توشبوون بە سکچون و هەوکردن و حەساسیەتی کۆئەندامی هەناسە .

7 - شیردانی سروشتی کۆرپەکەتان دەپارێزێت لە قەلەوی نائاسایی.

*** سوودەکانی شیردانی سروشتی بۆ دایک:-**

1 - کەمی خوێن بەربوون پاش لە دایک بوون.

2 - زووتر ئاسایی بوونەوەی شێوەو قەبارەی منداڵان پاش لە دایک بوون.

3 - ئاسایی بوونەوەی باری دەروونی بە خێرایی.

4 - هاوکات بوونی خەوی دایک و منداڵ.

5 - کەمی تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجەی مەمک و منداڵدان و هێلکەدان.

*** چۆنیەتی باوەشکردنی منداڵ لە کاتی شیردان:**

1 - بە شێوەیەکی راست کورپەکەت لە باوەش بگرە لە کاتی شیردانداا .

2 - سەری کۆرپەکە ئەبێت لە ریکی ئاستی سینگی دایکی بێت.

3 - لەشی کۆرپەکە (سک و سنگی) ئەبێ بەرامبەر سک وسنگی دایکی بێت.

4 - سەر و لەشی کۆرپەکە ئەبێ بەر یکی لە سەرهێلێکی راست وەستاو بێت.

5 - ئەبێت بەشە زۆری مەمکی دایک لە ناو دەمی

کورپەکە بێت.

* هەموو دایکێک ئەتوانێت تەنها شیری خۆی بدات بەکۆرپەکەی لە شەش مانگی یەکەمدا.

زانستی ریفلوکسولوجیا



د. عبدالقادرحسین احمد

زانستی ریفلوکسولوجیا بریتی یە لە ئاکاری بایەخدان و چارەسەری تەواوی ئەندامێک لەدوورەوەی خۆی بە هێز خستنە سەر خالێک لە رووی پێ یان دەست بە سەری پەنجە. کەئەو خاڵانە بریتین لەکاردانەوەیان بۆ ئەندامەکانی لەش.

ئەو زانستە دەگەڕێتەوە بۆ شارستانیەکۆنەکان وەک شارستانی هندو مصرو سینیەکان. کەئاکارێکی باو بووە بۆ چارەسەرو شیفای زۆربەی ئازارە باوەکانی لەش چ دەروونی بێت یا جەستەیی.

ئەو تەکنیکە کاریگەرەو ئاسانە بەکارهێنانی، هیچ زانیاریەکی پزیشکی پێویست نی یە، دەکرێ نەخۆش پەنای بۆ ببەت بۆ چارەسەری خۆی بەدەستی خۆی، یا بەکاری بهێنێ بۆ کەسێکی تر لە هاورێکانی یا خێزانەکەی.

دەروون و جەستە یەکەیەکی تەواوکەری یەکترن

پزیشکە رۆژئاواییەکان هەردەم جەستەو دەروونیان لێک جیاکردۆتەوە، پزیشک و نەشتەرگەرەکان گرنگی بەکێشەی جەستە دەدەن، بەڵام پزیشکی دەروونی گرنگی بەکێشەی ژێری ودەروونی دەدات. تەنها گوتە بوو کە پەیوەندیەکانی نێوان دەروونی و دەماری و جەستەیی پەیوەندی یەکی زانستی یە بەڵام لە راستی دا کارلێکی نێوان جەستەو دەروونە. بەڵام سەلمێنرا سۆزو هەست و بیرکردنەوە کاری لەسەر جەستەو تەندورستی گشتی هەیە. ئێستا ئاشکرایە رووچونی دەماری (الانهیار العصبي) و توورەبوون پەیوەندی گرنگی هەیە بە سنگەکوژێ وەسەلمێنراوە زۆرجاران گەشەی سندانە لوو (الورم الخبيثة) لەوانە سەرەتانی مەمک لەژنان سەرهەڵدەدا لەئەنجامی جیابونەوە و لەدەستدانی کەسێکی نزیک. وەبە پێچەوانەوە دەورەدانی نەخۆش بەپێکەنین و قسەی خۆش دەبێتە هاندان و بەرزبونەوەی بەرگری لەش، خوا پەرستی زیاتر ژیانمان خۆش دەکات هاوسەنگی دەروونی دەبەخشێت و بەرەو شیفامان دەبات. بۆیە پزیشکە کلاسیکیەکان بەتایبەتی زانایانی ریفلوکسولوجیا لەکۆنەوە جەستەو دەروونیان بەکارلێکی بەردەوام داناوە.

دەروون کاری لەسەر جەستە هەیە وەبە پێچەوانەشەوە راستە، شێلانی شوێنەکانی جەستە کەپێ ی دەڵێن ریفلکسیا یان شوێنە کاردانەوەکان کە هاودەنگیەک لەنێوان کۆی ئەندامەکانی لەش دروست دەکات، کارەکانیان رێکدەخات و خاوبوونەوەیەکی قووڵیان پێ دەبەخشێت، هەموو ئەوانە دەبێتە هۆی بەخشینی تەندورستیەکی باش و رێکخستنەوەی شێواویەکانی لەش.

وەدیارە زۆربەی نەخۆشیەکانی

ئەم سەردەمەی تەکنولوجیای نوێ هۆکاری پەستانی دەروونی (stress) و کێشەی ژینگەیە بۆیە ریفلوکسولوجیا هەموو ئەو شێوایەی جەستە لەناو دەبات و کەمی دەکاتەوە کەپەستانی دەروونی هۆکارەکەیەتی، کەبە هەنگاوی یەکەمی شیفا دادەنرێت.

هێز خستنەسەر خاڵی دیاریکراو لەبەری پێ هەناسە خۆشدەکات و کۆئەندامی بەرگری و هۆرمۆنەکان لەلەش هاندەدات و لەدوایشدا سووڕی ئاسان دەکات.

وە لە لایەکی ترەوە پێکەوە بەستانی ئەندامەکانی لەش و هەستەکان (الاحاسیس) لەلایەن گبی صین ی یەوە دیارکەوتووە کەتووڕەبوون چەند کاری لەسەرهێلی جگەرەوە (خط الکبد) هەیە، وەترس لە سەر هێلی گورچیلە، خەمۆکی لەسەر سی یەکان، دڵەڕاوکێ لەسەر سپڵ، وەکەیفخۆشی لەسەر دڵ.

لێک نزیک بوونەوەی ڕۆژئاوایی یەکان (المقاربه الغربیه)

ریفلوکسولوجیا جارێکی تر لە جیهانی ڕۆژئاوا دیارکەوتەوە بەهۆی دیراسەی چارەسەری شوێنە دیارکراوەکان (علاج المناطق). لە ماوەی سالی 1582 د.ئەداموس و د. ئەتاتیس هەستان بە بلاوکردنەوەی یەکەم کاریان لەسەر ئەم بابەتە دوای ئەوانیش بەماوەیەکی کەم د.بل دیراسەیەکی تری بلاو کردەوە.

پێشڕەوی ریفلوکسولوجیای نوێ

دکتورێکی ئەمریکی بەناوی ولیام فیتزجرلد گەورەترین و گرنگترین کاری ریفلوکسولوجیای بەدەست هێنا لەسەرەتای سەدەی بیستەم. ئەو پزیشکە بەناو بانگە بەڕێوەبەری بەشی لووت و گوێ و قورگ بوو لە نەخۆشخانەی (سان فرنسیس) لە هارتفورد، کونکتیکت لە وولایەتە یەکگرتووەکان، لەیەکێک لە مانەوەکانی لە ئەورووپا، ئاشنابو بە تێگەیشتن لەچارەسەری شوێن (علاج المناطق) وەخستیە بەرنامەی چارەسەرو راهێنانی پزیشکی لەوولایەتە یەکگرتووەکان. کەسەرسام بوو بەوەی چۆن ئازاری لووت و گوێ و قورگ کەم دەبێتەوە بەهۆی هێز خستنە سەر شوێنە تایبەتەکانی ناولەپی دەست.

لەگەڵ ڕۆیشتنی کات، د. فیتزجرلد توانی بەهێز خستنەسەر شوێنە کەم ماسولکە و گۆشت وەک ناولەپی دەست و بنی پێ. بەم شێوەیە بەرێک و پێکی بەردەوام بوو لەسەر ئەم چارەسەرە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری بنەڕەتی لەڕێگای بەئازارگەیاندنی شوێنێکی دوور لە ئازاری یەکەم، کەئازارە بنەڕەتیەکە نامێنێت. وەهەندی جار ملاکی ئاسن یا بازنی مەتاتی (elastique) بەکاردەهێنا بۆ هێز خستنە سەر جومگەکانی دەست.

د. فیتزجرلد دوای چەندەها توێژینەوە جەخت دەکاتەوە کە هێز خستنە سەر پەنجەی دەست و پێ ئێش لە لای ڕووی بەرامبەری



جەستەی کەم دەکاتەوە.

کەسایەتیەکی بەناوبانگی ریفلوکسولوجیای نوێ: (Eunice D. Ingham) ئەمریکیە قوتابی سەردەستی د. ریلای

تەکنیکێکی نوێی تایبەت بە ریفلوکسولوجیای بەکارهێنا وەچەندەها پەرتوکی لەسەر نوسی کەوەکو چاوگی چارەسەر بەکار دەهات. وەکاتێک بینی ئەنجامێکی سەرسورمانی هەیە، ئەوە لەبەشی تایبەتی خۆی وەک چارەسەری فیزیایی بەکاری دەهینا.

لەساڵی 1930 دەستی لەپایەی خۆی کێشایەوە بۆ پەرەپێدانی کلینیکی تایبەتی خۆی توانی سەرکەوتنێکی خێرا بەدەست بهێنێ، قەلەبالغێکی زۆری ئەمریکیەکان لای پەیدابوون بۆ چارەسەرکردن، بەم شێوەیە چل ساڵی ژیانی تەرخان کرد بۆچارەسەر بەم رێگایە لەنێوان بەجێهێنان و چارەسەرکردن.

پێشرەوێکی ئەوروپی: دورین بایلی

لە ئینگلتەرا، دورین بایلی Doreen Bayly، کە پەرستارێکی رێگەپێدراو بوو، ئەو زانستەی بەرەو ئەوروپا برد. دوورین بایلی لەگەڵا یونیس ئینغهام ی خوێندبوو لە ئەمەریکا پێش ئەوەی بۆ وولاتەکەی بگەرێتەوە ساڵی 1960.

بایلی بە شێوەیەکی کاریگەر پشتگیری ریفلوکسولوجیای کردو بەشداری بلاوبوونەوەی کرد لەووڵاتەکەی و هەموو ئەوروپا. کلینیکی خۆی پەرەپێداو خوێندنگایەکی بۆ فێرکردنی ریفلوکسولوجیا دروست کرد، سەرکەوتوویەکی باشی بەدەست هێنا هەم لەرووی چارەسەرو هەم لەرووی پیشەی یەوە.

ریفلوکسولوجیا و سوودەکانی:

ریفلوکسولوجیا هانی خاوبونەوەی قوول دەدات ((تحث الريفلوكسولوجيا على الاسترخا العميق)) :

بێگومان پالەپەستۆی دەروونی ((stress)) بەشێکە لە ژیانی رۆژانەمان، بۆیە سەختە بتوانین خۆمانی لێ لادەین و کۆنترۆلی بکەین، کەدەبێتە هۆی لەناوبردنی بەرگری لەش و مەترسی توش بوون بەنەخۆشیەکان ئاسان دەکات. بەلام چارەسەر بە ریفلوکسولوجیا کەلەش خاودەکاتەوە، پشوویەک بەلەش دەدات و کاردانەوەیەکی پۆزەتیڤانە دەبەخشێت بۆ رووبەروو بوونەوەی توش بوون بەنەخۆشیە جۆراو جۆرەکان. بەئاسایی مرۆڤ دوای هەر وەرگرتنێکی ریفلوکسولوجیا هەست بە دلنیابونێکی جەستەیی و گیانی و دەروونی دەکات.

ریفلوکسولوجیا وەک خۆپاراستن: ریفلوکسولوجیا هانی باش بەرێوەچوونی چارەسەری سروشتی دەدات لەلەش کەسیستەم و هاوسەنگی دەدات بەجەستە.

ریفلوکسولوجیا و سووری خوێن: ریفلوکسولوجیا سووری خوێن چالاک و رێک دەکات، خانەو شانەکان بەئاسانی ئۆکسجین و پێکهاتەکانی خواردن وەردەگرن.

ریفلوکسولوجیا و لادانی ژەهر لە جەستە: ریفلوکسولوجیا هانی ئەندامەکانی لەش دەدەن وەک جگەرو کۆلۆن و پێست و سی یەکان بۆ دەرکردنی ماددە ژەهراویەکان .

ریفلوکسولوجیا و زیندە ووزەکان: دانشتنێکی ریفلوکسولوجیا ووزەو چالاکیەکی نوێ دەبەخشێتە جەستەوە بۆ رووبەروو بونەوەی هەموو بارەکانی تەمەلی و ماندوو بوون.

ریفلوکسولوجیا و تێکچوونی باری دەروونی: چارەسەر بە ریفلوکسولوجیا هەموو ئەو هەستە نێگەتیڤانە لادەبات کەدەبێتە هۆی تێکچونی باری دەروونی، بێ گومان زۆر لە نەخۆشیە جەستەیی یەکان لە ئەنجامی هەستی دەروونی خراپ یا هێشتنەوەی هەستە نێگەتیڤەکان لەناخ دا کەدەبێتە هۆی رێگرتن لە رێکردنی ووزە زیندەگیەکان. بەپێی گووتەی زانایانی ریفلوکسولوجیا جەستە رزگاری دەبێت لەهەموو هەستە نێگەتیڤەکان تەنها بەشێلانی شوینە دیارو بەستراوەکان پێیان. گۆرانکاری لە باری دەروونی یارمەتی دەرە بۆ گەرانەوەی هاوسەنگی لەش لەبارەی ئەندامەکان و بیرکردنەوەکان.

ریفلوکسولوجیا و بیر رۆنی: بە شێوەیەکی ناراستەوخۆ ریفلوکسولوجیا کاردەکاتە سەر چۆنیەتی بیرکردنەوە، بیر رۆن دەکات و توانای چرکردنەوەو ئاگاداربوون زیاد دەکات.

ماویەتی .... بۆ دیاری کردنی ئەو شوێنانەی کە پیوەندیان هەیە بەچارەسەری ئەندامەکانی لەش

کاری پەرستاری



د. ئازاد مەنتک

کاری پەرستاری لە کوردستان و هەموو جیهان گرنگی زۆری هەیە لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست، کە هەموو مرۆڤایەتی هەوڵ دەدات دەوروبەر تەندروست بێت. پەرستاران بە درێژایی مێژووی پزیشکی کوردستان سەربازێکی وونی کەرتی تەندروستی بوونە، خۆبەخشانە و گیان لە سەر دەست بوونە بۆ زیاتر خزمەت کردنی کوردەواری و کوردستانیان و ئەوانەی بە کوردی دەدوێن. پەرستاران لە مێژووی پزیشکی کوردستان هەندە گرنگیان هەبووە، کە زۆر کات بە هۆی ئەو خزمەتە بەرچاوە و بێبەرامبەرەی کە پێشکەش کوردەواریان کردووە هەر بە دکتۆر ناویان دەرچووە، تەنانەت زۆر شاکار و ئیدیۆم و نووسینی کۆن کە لە کاتی دانانی و گوتنی باسی لە دەست ڕەنگینی و لێبووردەیی یەک لە پەرستارە ناسراوەکان، کە هەر یەکە و بەگوێرەی سەردەمەکەی باسیان لێوە کراوە. تەنانەت پەرستاران لە هەموو قۆناغەکانی خەباتی کوردایەتی، ئەگەر لە ڕیزی پێشەوەی خەبات نەبووبن بەڵام لە کاتی تەنگاوی نەهامەتی فریاد ڕەسی ئەوانە بوونە کە لە پێشەوە بوون. زۆرن ئەوانەی کە لە قۆناغەکانی ژیانی شۆڕش ناویان چووەتە مێژوو، ئێستاش مێژووی ئەو میللەتە ستەم دیدەیە شانازی بەو ڕۆڵ و کارانە دەکات کە ئەو پەرستارە بەڕێزانە کردوویانە، ئەو خەباتە ڕەنگینەی ئەوان بووەتە هۆی ئەوەی کە ژیانی سەدان و هەزاران کەس قوتار بکات و لە مردن ڕزگاریان بکات. لە کاتی دروست بوونی حکوومەتی کوردیش، هەر پەرستاران دووبارە بە گیانی لە خۆی بووردەییەوە لە مەیدانی خەباتی مەدەنیانەی پزیشکی دابوون و زۆر کات بێبەرامبەر و بەبێ مووچە دەوامیان لە دەزگا تەندروستییەکان کردووە. کەواتە چینی پەرستاران هەموو کات و ساتێک دەور و ڕۆڵی خۆیان هەبووە لە خزمەت گەیاندن بە هاووڵاتیان و کوردەواری و هەموو کەسێکی دڵسۆزی میللەت، هەموو کاتیش هەموویان ئەو ئەرکەیان بە ئەرکێکی نیشتیمانی و نەتەوەیی و ئایینی و مرۆڤایەتی لە قەڵەم داوە و کردوویانە.

دەبێت هەموو ئەوە بزانین کە لە کوردستان وەکو هەموو سەرجەم وولاتانی جیهان تیمی تەندروستی و پزیشکی تەنیا لە پزیشک پێک نایەت، بەڵکو ئەو تیمە پێکدێت لە: پزیشکی پسپۆڕ و پزیشکی نیشتەجێی دێرین و پزیشکی نیشتەجێی خولاو و کارمەندی تەندروستی و پەرستار و بەردەست کە لە ناو قاووشی خەستەخانە کار دەکات. پزیشکی پسپۆڕ تەنیا چەند نەخۆشێک چارەسەر دەکات، کە ڕێنمایی بە پزیشکی نیشتەجێی دێرین و نیشتەجێی خوولاو دەدات و ئەوان لە ژێر ڕۆشنایی ئەو ڕێنماییانەی پزیشکە پسپۆڕەکە ئەو چەند نەخۆشە چارەسەر دەکات، کەچی پەرستار و کارمەندی تەندروستی هەموو نەخۆشەکانی ناو قاووش چارەسەر دەکات و ئەو چارەسەرییانەی کە پزیشکی پسپۆڕ داویەتی بە تەواوی ئەو کارایان دەکات، کەواتە: لێرەدا دەبینین کە ڕۆڵی پەرستار لە ناو قاووش و خەستەخانەکان زۆر گرنگە و زۆر پێویستە ئەگەر پزیشک چەند نەخۆشێک چارەسەر بکات، ئەوا: پەرستار چارەسەر دەدات بە هەموو نەخۆشەکان. هەموو ئەمانە یەک مانا دەدات، کە: بۆ ئەوەی کاری پزیشکی سەرکەوتوو بیت دەبێت پەیوەندی تۆکمە لە نێوان هەموو پێکهاتەکانی تیمی پزیشکی هەبێت بۆ زیاتر خزمەت گەیاندن بە نەخۆش، کە بوونی ئەو پەیوەندییە بتەوە هۆکار دەبێت لە بە فیڕۆ نەچوونی کات و دارایی و تەندروستی خەڵک بەمەش هاووڵاتی و حکوومەت و کومەڵگا سوود مەند دەبێت لە خزمەتگوزارییە پزیشکییەکان و بە ئەوپەڕی لێهاتوویی لە سات و کاتی خۆی خزمەت پێشکەش هاووڵاتیان دەکرێت. هەر کاتێک مرۆڤەکان تەندروستیان ساغ بوو، وە خزمەت گوزاری تەندروستیان فەراهەم بوو، ئەوا: ئەو مرۆڤانە دەوروبەریان تەندروست دەبێت، ئاشکراشە کاتێک مرۆڤ دەوروبەری تەندروست بێت، کارا دەبێت لە سەقام گیری ئاشتی و ئاسایش و هێمنی کۆمەڵگا و بەمەش هێمنی و ئاشتی و ئاسایشی نەتەوەیی و نیشتیمانی و ناوچەیی و نێو دەوڵەتی دەپارێزرێت.

هەر بۆیە پێویست دەکات کۆمەڵگا و حکوومەت گرنگی زۆر بە چینی پەرستاران بدات، چونکە ئەوە ڕێگایەکە بۆ سەقام گیر بوونی ئاشتی و هێمنی و ئاسایشی وولات و هەرێمەکەمان.

ڕۆژێک بێ زانست!!!!



نووسینی: ڕەیان جوهر
ئەندامی دەستەی باڵا

کێ لە ئێمە گوێ بیستی ئەوە نەبووە کەوا زانست لەگەڵ باشیەکانی شتی خراپیشمان بۆدێنێت زۆرجارلەکاتی دەوام ولەقسەکانی سەرمێزکەلەحیسابی کاتی هاولاتیان دەکری یان لەناوپاسە 5 ئەستیرەکان لەکورسێکی پێش یان دوای خۆت ئەویشیان لەحیسابی ئیسراحەتی خەلکی تر یان لەکاتی سرە درێژەکانی فەرمانگە حکومیەکان یان لە دیوەخانەکانی کەبەزۆری مێشکت پری دوکەڵ وقسە گەورەکان دەکەن وئەڵین کە بەهۆی پیشکەوتنی زانستی ژیان تیکچووە منالەکانیان گوێ بیستی ئەوەدەکەن کەرۆژانی پێشور زۆرخۆشتر بووە وخۆزگە دەخوازن کەبگەرێنەوە بۆ سەردەمی پالەوانی یەتی!! وایە زانست هێزی پۆزتیڤ و نیگەتیڤ زیادەکات بۆنموونە هێزی ئەتۆمی بووە هۆی ویران بوونی شارێک لەچەندچرکەیەک ولەهەمان کاتدا بە هزاران شار رۆناک ئەکاتەوە!

کارگاکانی بەکار دەخات!

بۆیە دەمانەوێ خۆمان یەکلاکەینەوە لە لاینگری یان دژیایەتی پێشکەوتنی زانستی هەر چەندە ئەو کەسەی ئەو دێرانە ئەخوێنیتەوە یان نوسیویەتی بێگومان هیچ بەشداریمان نەکردووە لە پێشکەوتن بەلام تەنها یەک رۆژ بێ زانست بژین ئەگەر خەیالیش بێت!

بەیانی کە لە خەو هەلدەستی سەدان پێشکە گەزیان لێداوی و بۆنە خۆشەکەت خۆت گێژ دەکات وناتوانی بزانی کاتژمیر چەندە چونکە کاتژمێر میکانیکیە و بە پاتری یان کارەبا ئیش دەکات ئەمانەش بەرهەمی زانستین بۆیە زانینی کات ئەبێتە لوغزێکی گەورە بەدرێژایی رۆژ لەمێشکت ئەسورێتەوە.

وئەگەر پێش رۆژهەلاتیش بێت ئەوە دەبێت بەتاریکی بگەرێیوە GPS مێشکت بەکاربێنی وبیر لە فانۆسیش مەکەوە چونکە بە گاز کار دەکات

دواتر دەتەوێ ددانەکانت بشۆیی بەمعجونی کریست یان پارەدونتیکس؟لەبیرکە تەنها ئاو بەکاربهێنە وە لەوانەیە زیاتر لە ددانەکانت بەکتریای تێدابێت.

دەتەوێ خواردن ئامادەکەی؟ فرنێک بدۆزەوە کەبەسیستەمی دار کاربکات جونکە گازو مایکروەیڤ بەرهەمی زانستن.

دوای خواردن بریارتدا برۆی بۆ سەرئیش هەرچەندە ناشزانی کاتژمیر چەندە بەلام ئەتوانی بە پا برۆی چونکە بەیانیان وەرزش زۆر پێویستە یان بە ئەسپی جام رەش یان بە گوێ درێژی گێرعادی وپێویست ناکات بیر لە پایسکل وئۆتومۆمبیل وپاس بکەیتەوە جونکی بەرهەمی زانستن.

کەگەیشتی بۆشوینی کارهیچ تەلەفونی وکۆمپیوتەر وپرێنتەری لی نیە بۆیە پێویستیت بە کۆتر ئەبیت بۆ گەیاندی پە یامەکانت وئەگەر کاری سیاسی بکەیت ودەنگت نزم بوو ئەوە پێویستیت بە کەسێکی دەنگ گەورە دەبێت

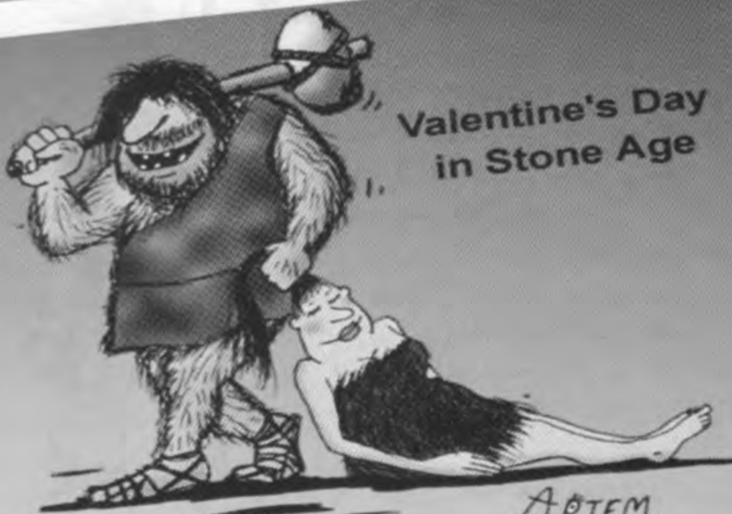
بۆ ئەوەی رۆڵی سماعەی بدەیتێ و هەروەها ئای کیوی زۆر بەرز نەبێت بۆ ئەوەی بیر لە قسەکانت نەکاتەوە ومەبەستە راستەقینەت تێنەگات یان بیرکاتەوە بۆ خۆی نەبێت بە خاوەن قسەکان؟

ئەگەر دنیا گەرم بوو ئەوە بە درێژایی رۆژ ئارەق دەسریتەوەچونکە پانکە ومەوبەریدە و سپلیتیش بەرهەمی زانستن وناتوانی بۆنیش بەکاربنی بۆیە بۆنی کەمتیارت لێدێت، دەوام تەواوگەرایەوە ماڵەوە دوای حەسانوەیەک دەتەوی خۆت خەریکی شتێ بکەیت هەرچەندە مێشکت ئیسراحەت دەکات لە شەرە قسەو رخنەکانی کەناڵی KNN و NRTوە کۆنگرە رۆژنامەوانی بەرپرسەکان لە کەناڵی Ktv و Kurdsat و پەیامە دوو جەمسەریەکەی یان بێ لایەنە کاتیەکەی کەناڵی Speeda، komal بەلام بۆت نییە بیر لە تەلەفزیون و رادیو و ئینتەرنێت بکەیتەوە دیسان جونکە بەرهەمی زانستن بۆیە تەنها ئەو ئافرەتەت.

بەدەستەوە ئەمێنێت کە بە درێژایی تەمەن لە گەڵت روبەروی ژیان بووتەوە بەلام لەبیر مەکە هیچ رێگایەکی زانستی نیە بۆ رێگرتن لە بە دوو گیانی بوون بۆیە هەر ساڵ ئەندامیک یان زیاتر لە خێزانەکەت زیادەکات هزارجار پیروزە، وە پێویست ناکات بلێین بجوکترین تێکچوونی تەندروستیت مەترسی ئەبێت لەسەر ژیانت چونکە هیچ نەخۆشخانە وکلینیک و دەرمانت دەست ناکەوێت. ئێستا تۆ دەنگتا بە کێ ئەدەیت ئەمرۆ یان دوێنێ یان سبەی.







نەخۆشی ئۆتیزم



ئا: موسلیح سابیر کەریم
پسپۆر لە پەرستاری دەروونی



ئۆتیزم وشەیەکی یۆنانیە بەمانای خۆد تەنیایی یان دابڕان و گۆشەگیری دێت.

بۆ یەکەم جار لە لەلایەن لیۆ کەرنەر ئەم زاراوەیە بەکارهێنرا لە سالی 1943

ئۆتیزم بریتیە لە تێکچوونێکی ئالۆزی گەشە کە لە سێ سالی تەمەنی منداڵدا ڕوودەدات لە ئەنجامی تێکچوونی فرمانەکانی مێشک و دەمار.

هۆکارەکانی ئۆتیزم

1 - بۆماوە

2 - ماکەکانی کاتی دووگیانی و دوای لە دایک بوون (سوریژەی ئەلمانی، هەوکردنی پەردەی مێشک، بەرکەوتن و دابەزینی شەکرە و زەرتک و کەمی ئۆکسجین هتد.)

3 -هۆکارەکانی بایۆلۆجی وکیمیا یی (بەرزبونەوەی ئاستی سیرۆتونین و دۆپامین و ئیپنفرین و نورئیپینفرین).

4 - نا سروشتی و تێکچوونی هەندێک بەشی مێشک.

نیشانەکان

نیشانە سەرەکیەکان:

1 - تێکچوونی گفتوگۆ

2 - تێکچوونی پەیوەندی کۆمەلایەتی

3 - گرفت لە بواری رەفتار

نیشانەکانی تر

زۆردووبارە کردنەوەی هەمان یاری بەبێ ماندووبوون و نەبوونی توانای داهێنان - لە یاریەکاندا.

دابرانی کۆمەلایەتی و رازی نەبونی یاری کردن لە گەل خێزان و منداڵانی تر.

زۆر جولەی بەردەوامی بێ مەبەست یان خاوخلیچکی.

- لاوازی یان نەبوونی هۆشپیدان و چاونەبرینە چاوی بەرامبەر.

- ترسان لە هەندێک شت کە پێویست بە ترس نا کات وە نەترسان لەهەندێکی تر کە جێی مەترسیە، وەکو ترسان لە دەنگی ئاژەل یان فرۆکە و نەترسان لە راکردن بە سەرشەقامدا کاتێک ئۆتومۆبیل هاتو چۆ دەکات

پێکەنین یان گریانی بێ هۆ- چارەسەری

ئۆتیزم لەو نەخۆشیانە نیە تەنها بە رێگەیەک چارەسەر بکرێت بەلکو لە منداڵێکەوە بۆ منداڵکی تر رێگەی چارەکان جیاوازە و زۆر جار زیاتر لە رێگەی چارەیەکمان پێویستە دەبێت وەکو :

1 - گۆرینی یان باشترکردنی رەفتار.

2 - رێگەی بنیادنانی فێرکاری و خزمەتگوزاری کۆمەلایەتی (قوتابخانەی ئۆتیزم، تیمی پێکەوە کارکردن) .

3 - دەرمان.

ئایندەی منداڵی ئۆتیزم

یەک لە سەر شەشیان ژیانێکی ئاسایی بەسەر دەبەن بەمەرجێک نەخۆشیەکە زوو دەستنیشان و چارەسەرکرابێت .

یەک لە شەشی تریان تارادەیەکی جیاواز پێویستیان بە هاوکاری دەبێت.

دوو لە سێیان پێویستیان بە چاودێری بەردەوامە.

سەرچاوەکان

ئەفرام محمد (2009) نەخۆشییە دەرونیەکان.

Sadock, B. and Sadock,V. (2005). Pocket Handbook of Clinical Psychiatry, 4th ed. Lippincott Willams and Wilkins. USA. P.323.

سوودەکانی لیمۆ

ئا: ئالا یاسین سلێمان

کۆلێژی پەرستاری/ قۆناغی چوارەم



بەپێی هەندێ لێکدانەوە لیمۆ لە رەچەڵەکدا وشەیەکی فارسییە و لە (لەیمون)ەوە هاتووە، ئەویش مانای دژە ژەهر دەگەیێنێت، بە مانای پاککردنەوەی لەش لە ژەهرە جیاوازەکان. بەپێی لێکۆڵینەوەکان لیمۆ زۆر سوودی تەندروستی هەیە، لەوانە لەکاتی سەرمادا بۆ کۆکە و هەڵامەت سوودی هەیە، هەروەها یاریدەی زوو هاتنە دەرەوە و رزگاربوونی بەڵغەم دەدات لەو کەسانەی بەڵغەم سنگیان دەگرێت. لیمۆ دەوڵەمەندە بە دژە ئۆکسیدە سروشتییەکان، کە سووڕی خوێن چالاکتر دەکەن و کاریگەری باشیان هەیە بۆ نەخۆشییەکانی جومگەکان و دەوالی و هەروەها زوو دەرکەوتنی نیشانەکانی پیری، جگە لەوانەش کاریگەری باشی هەیە بۆ پاراستنی مرۆڤ لە نەخۆشییەکانی شێرپەنجە.

لیمۆ، سەرچاوەیەکی باشی ریشاڵە خۆراکییەکانە، بە رێژەی 5% کاریگەری هەیە لە دانانی سنوور بۆ بەرزبوونەوەی شەکرو چەوری لە خوێندا، ئەگەر دوای ژەمە خۆراکییەکان بخورێت. دەوڵەمەندە بە ڤیتامین بە رێژەی 112 ملیگرام بۆ پەرداخێک ئاوی میوە، لیمۆ سوود بە کۆلاجینی پرۆتین دەگەیێنێت،کە لێپرسراوە بەرامبەر نەرمی و جوانی و پتەوی پێست، هەروەها رەنگی پێستیش دەپارێزێت، لیمۆ یارمەتی لەش دەدات بۆ مژینی ئاسنی ناو خۆراک، ئەوەش زیندوویی و رەنگی جوان بە مرۆڤ دەبەخشێت.

هەروەها لە لیمۆدا ڤیتامین B6 هەیە، کە بە نەبوونی هەوکردنی پێست و زمان و کەمخوێنی روودەدات و لەو کەسانەشدا رێژەکەی دادەبەزێت، کە تووشی نەخۆشی سیل دەبن.

لە لیمۆدا رێژەیەکی بەرچاو کالسیۆم هەیە، ئەویش کاریگەری باشی بۆ ئێسک و جوڵە هەیە، هەروەها گرنگە بۆ راگرتنی هاوسەنگی خانە و شلەکانی لەش، هەروەها فۆسفۆریشی تێدایە.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ برین



و: هەردی عبدالقادر شێروانی

برین: برینی جەستە دەگرێتەوە، کە چینەکانی پێست دەبڕێت. برین بەشێوەیەکی گشتی دوو جۆری هەیە:

1. برینی کراوە
2. برینی داخراو

فریاگوزاری بۆ برینی داخراوی بچووک

1. یەکسەر پەستان خستنە سەر برین.
2. بەرزکردنەوەی ئەندامی بریندار ئەگەر نەبێتە هۆی زیادبوونی ئازار.
3. دانانی سەهۆڵ یان خاولی تەری سارد:

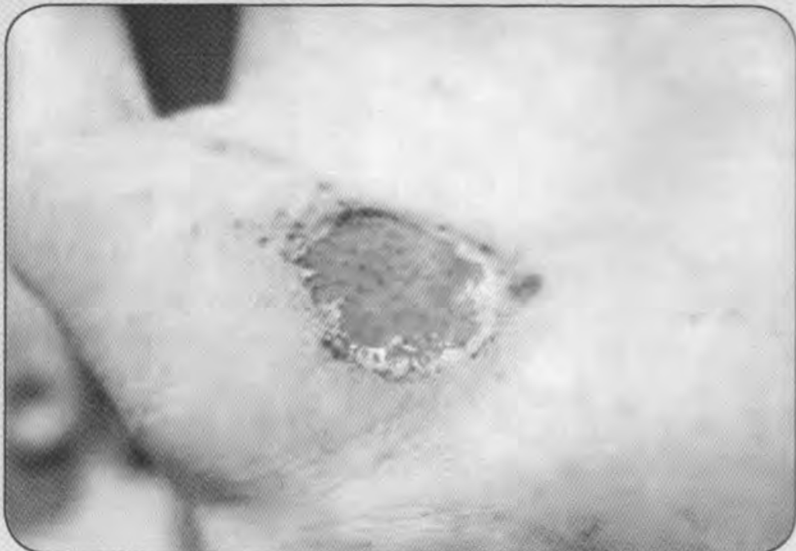
أ- دانانی شاش یان خاولی یان هەر پارچە قوماشێک لە نێوان پێستی بریندار و شتە ساردەکە (سەهۆڵ یان خاولی تەری سارد) .

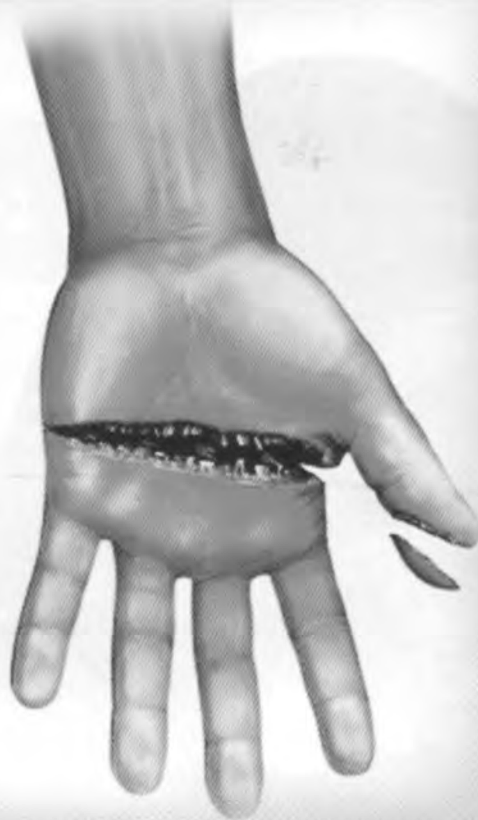
ب- دانانی سەرچاوەی سارد کە لە (20) خولەک زیاتر نەبێت، ئینجا لابردنی سەرچاوەی سارد بۆ ماوەی (20)خولەک و پاشان دانانەوەی سەرچاوەی سارد دووبارە لەسەر برین ئەگەر پێویست بکات .ئەگەر کەسەکە بەهۆی ئازاری زۆرەوە بناڵێنێ یان نەتوانی ئەندامە بریندارەکەی جەستەی بجولێنێت یاخود ئەگەر تو گومان دەکەی کە ئەو زەبرەی برینەکەی دروستکردووە زەبرێکی زۆرە و بۆتە هۆی زیانی ترسناک پێویستە داوای چارەسەری پزیشکی بکەیت.

فریاگوزاری بۆ برینی کراوەی بچووک وەک (ڕووشان).

1. ئەگەر هەبوو دەستکێش لە دەست بکە و برینپێچی پاکژ لەسەر برینەکە دابنێ.
2. بۆ ڕاگرتنی خوێنبەربوون،پەستان بخە سەر برین بۆ ماوەی چەند خولەکێک.
3. شوشتنی برین بە ئاو و سابون یان دەکری بۆ ماوەی (5) خولەک برینەکە لەبەر ئاوی







بەلۆعە رابگری.

4. دانانی هەتوانی (مەلحەم) دژە زیندەی سیانی یان کریم لەسەر برینی بچووک ئەگەر کەسەکە هەستیاری نەبێت بە دەرمان .

5. داپۆشینی برین بە برینپێچی پاکژ و بەستەر.

فریاگوزاری بۆ برینی کراوەی گەورە

1. بۆ راگرتنی خوێنبەربوون برینپێچی پاکژ لەسەر برینەکە دابنێ پاشان پەستان بخە سەر برینەکە .

2. دانانی بەستەری گونجاو لەسەر برینپێچەکە .

3. تەلەفۆن بۆ ئەمبولانسی فریاکەوت بکە (ژمارەی تەلەفۆن 122) .

4. دەستت بشۆ دوای ئەنجامدانی فریاگوزاری بۆ هەرکەسێک .

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ برینی سک

ئەگەر ئەندامەکانی بەدەرەوە بێت لە برینی کراوە:



1. نابێت پەستان بخەیتە سەر ئەندامەکان یان پاڵپێوەنانی ئەندامەکان بۆ ناو سک .

2. راکشان لەسەر پشت و نووشتاندنەوەی ئەژنۆکان ئەگەر نەبێتە هۆی ئازار(دانانی بەتانی پێچراو یان سەرین لە ژێر ئەژنۆکان بۆ راگیرکردن) .

3. لابردنی جل و بەرگی دەوری برین .

4. دانانی برینپێچی پاکژی تەر یان پارچە قوماشێکی خاوێن لەسەر برین .

5. نابێت برینپێچ بە ئاوی گەرم تەڕ بکرێت.

6. دانانی جل لەسەر برینپێچەکە بۆ پاراستنی گەرمی ئەندامەکان .

7. فریاگوزاری بۆ کەمکردنەوەی بورانەوە (لەهۆشچوون) .

ئەگەر ئەندامەکانی بەدەرەوە نەبێت:



1. راکشان لەسەر پشت و نووشتاندنەوەی ئەژنۆکان ئەگەر نەبێتە هۆی ئازار(دانانی بەتانی پێچراو یان سەرین لە ژێر ئەژنۆکان بۆ راگیرکردن) .

2. فریاگوزاری بۆ کەمکردنەوەی بورانەوە.

منداڵ بوون تەمەنی

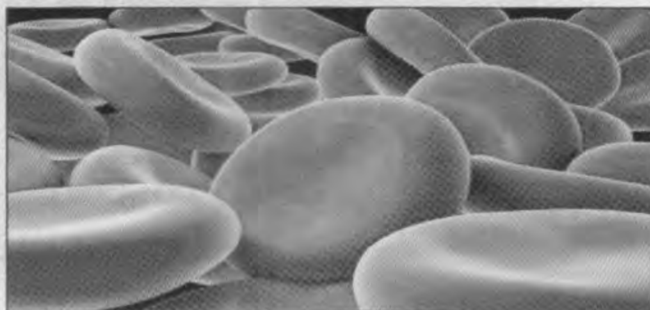
ئا: پەیمان جوهەر حوسێن
قوتابی کۆلێژی پەرستاری

ماوەیەکی زۆرە پرسیار دەکرێ بۆئافرەت زیاترتەمەن دەکات لە پیاو؟ لە نوێترین توێژینەوە دەرکەوتووە کە لە 3 مانگی یەکەمی دوو گیانی هەندیک شانەی سەرەتایی لە لەشی کورپەلە دەگوازریتەوە بۆئسکانی دایک ئەبنە هۆی چاک بوونەوەی خانەو نەسیجەکانی تێکچوو لە لەشی دایک هەروەها بەرزبوونەوەی هێزی بەرگری لەشی دایک ودرێژ بوونەوەی ماوەی ژیانی دایک وکەمکردنەوەی توشبوون بە التهاب المفاسل وشیرەپەنجەی مەمک لەو ئافرەتانەی منداڵیان بووە



ـى دايك درێژ دەكات ولە خەموكى رزگارى دەكات

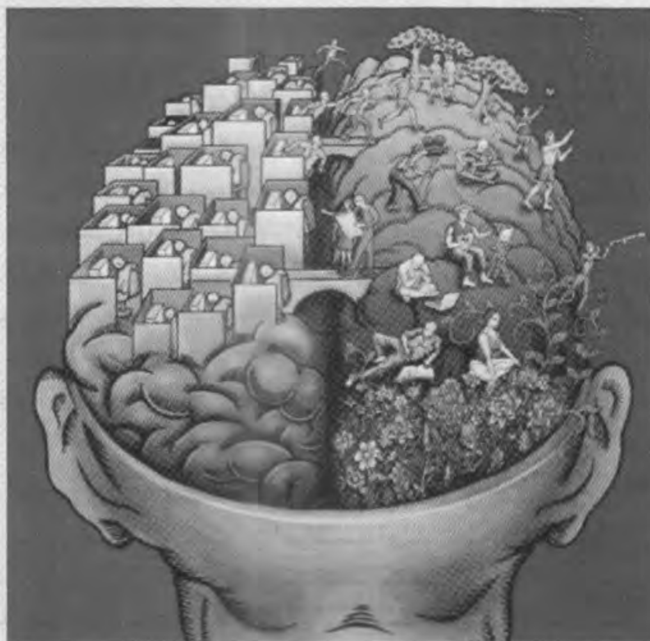
خروكە سوورەكان لە خوينى ميللەتانى، سلالەى ئەوروپى شيوەى شبە دائيريە بەلام خرۆكە سوورەكانى لەخوينى گەلانى ئافريقا لە شيوەى مانگ وايە و توانای هەلگرتنی ئوكسجينى كەمترە هەر بەو هۆيەوە دەبيتە هوى دورستبوونى فقر الدم بەلام لە هەمان كاتدا دەبيتە هۆى دورست بوونى بەرگرييكى گرنگ لە دژى مەلاريا كە زور بەربەلاوە لە ولاتانى ئەفريقاى گەرم هيچ گومان نيە كە تووشبون بە فقر الدم زور باشترە لە تووشبوون بە مەلارياومردن.





نوستن و تەمەن

بەدريژبوونى تەمەنى مرۆڤ پيويستى بە خەو كەم دەبيتەوە، منداله تازە لەدايك بووان رۆژانــە پيويستيان ب(14تـــا16) كاتژمير خـەوە،بـەلام لەتەمەنى (3) ساليدا پيويستى بە(12)كاتژميرە،كەسى بالغ پيويستى بە (7.5 تا 8) كاتژميردەبى بۆ ئيسراحە ت و دەست پيێكردنەوەى رۆژيكى نوى،هەروەها جورە كەسانيك تەنها پيويستيان بە(5 تا 6) كاتژمير نوستنە



لەشى مرۆڤ دوو لايەنى جياواز

لەشى مرۆڤ لە دوو لايەن پيكهاتووە چەپ و راست بەلام كەميك جياوازى هەيە لە نيوان هەردوولا بۆ نموونە نيوەى لاى راست لەدەم وچاو هەموو بەشەكانى لەش پيشكەوتوترە لە لايەنى چەپ وە هەروەها قاچى لاى راست گەورەترە بۆيە زور جار لە كاتى كرينى پيلاو بە دەر دەكەويت كە تاكەك بچوكترە.

كێش و ژيان

زيادبوونى 15% كيشى لەش دەبيتە هوى بەرزبوونەوەى فشارى خوين بەريژەى 6.5مل زئبق وبەرزبوونەوەى كولسترول بە ريژەى 12ملجم و بەرزبوونەوەى شەكر لە خوين بەريژەى 2ملجم/100سم بەلام بەرزبوونەوەى كيش بە ريژەى 20% ئەگەرى توشبوونى بە شەكرە 20 جار زياتر دەبيت و بەرزبوونەوەى كيش بە ريژەى 30% ئەگەرى مردن 30% زيادەكات وئەگەر كيش بە ريژەى 35%زياد بوو ئەگەرى مردن ئەبيتە 50% .



پەیامەکان



د.کامل نامق /بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی پسپۆری نەشتەرگەری-سەنتەری دل

بەبۆنەی رۆژی پەرستارانی جیهانی پیرۆز بایی خۆم ئاراستەی گشت پەرستارانی کوردستان و جیهان دەکەم وهیوادارم هەردەم ئاستی زانستی پەرستاری بەرەوپێشچون بە خوە ببینی بۆ خزمەتی گەل ونیشتیمان وبەراستی ئەو ئەرکە قورسەی پەرستاری جیگای دەستخۆشی وریزگرتنە هەروا داوای سەرکەوتن بۆ ئیوەش دەخوازم وەک کومەلەی زانستی پەرستاران.



د.عماد احمد جمال

سەرۆکی بەشی نەشتەرگەری/ سەنتەری دل

ئازیزان ئێمە لەجەنگمان دژ بە نەخۆشیەکان هەردەم رۆلی پەرستاران لە گشت بوارە جیوازەکان وەک بەشی نەشتەرگەری وسرکردن وچاودریری چر وقەستەرە...... بەرز دەنرخێنم وە بەبێ پەرستار هەرگیز ئەم جەنگە سەرکەوتوو نابێت وپیرۆز بایی لەهەموو پەرستارن دەکەم بەبونە رۆژی پەرستارانی جیهانی وداوای سەرکەوتن بۆ ئیوەش دەخوازم وەک کۆمەلەی زانستی پەرستاران وهیوادارم رۆلی بەرزتان هەبێت لە بەرەوپێشبردنی بوواری پەرستاری.



حاجی خسرۆ بهجت /سەرۆکی پەرستاران-سەنتەری دل

پەرستاران وەک و فریشتە وان هەردەم دەستی هاوکاری وخزمەتکرن بۆ نەخۆشەکان درێژ دەکەن وتەنها بە بیستنی دەنگی ئازاری نەخۆشەکان ئامادەن شەو رۆژ خزمەتیان کەن وراستی ئەرکی پەرستاری قورسە وە ئەبێت زیاتر لە بەرچاوبگیریت وبایەخی زیاتری پێبدرێت وە بۆ بەرەوپێشبردنی بواری تەندرۆستی وبەرزکردنەوەی کوالیتی خزمەتکردن لە نەخۆشخانەکان دەب□ت سەرەتا بواری زانستی پەرستاری بەرەو پش بروا وە پیرۆزبایی وسوپاسی گشت پرستاران دەکەم بەبۆنەی رۆژی پەرستارنی جیهانی وداوای سەرکەوتن بۆ ئیوەش دەخوازم وسوپاستان دەکەم.

حسین یاسین

پەرستاری زانکو-سەنتەری دل

لە ڕۆژی پەرستارانی جیهانی هیوا خوازم پیشکەتنی زیاترلە بواری زانستی پەرستاری وبەرزکردنەوەی ئاستی سیستەمی پەرستاری لە نەخۆشخانەکاندا،برەودان بە باری ئابووری پەرستاران وگورینی کومەلەی زانستی پەرستاری بۆ سەندیکا و دیاریکردنی تەوسیف وەزیفی ودابین کردنی خول وزەمالەی خویندن بۆ پەرستاران. پیرۆزبایی لەگشت پەرستارانی کوردستان وجیهان دەکەم.

محمداحمد سلیمان

پەرستاری زانکۆ_سەنتەری دل

لـەرۆژی جیهانی پـەرستاری پیرۆزبایی لە گشت پەرستاران دەکەم بەهیوای سەرکەوتنی پەرستاراندا لە هەموو بوارەکاندا و هیوادارم گرنگی زیاتربە زانستی پەرستاری بدریت بە کردنەوەی خولی جوراوجورلە ناوەو و دەرەوی هەریم و هیوادارم کومەلەکەمان ببیت بە سەندیکا تا زیاتر لە خزمەتی پەرستاردابیت.

د. رەوەند مشیر حەوێزی

ب.ن.ئیمێرجنسی

بەبۆنەی رۆژی پەرستارانی جیهان خۆم بە بەختەوەر دەزانـم کـەوا جوانترین سلاو ئاراستەی پەرستارانی کوردستـان بەتایبەتی و جیهان بەگشتی بکـەم،وە لەم رۆژەدا هیوادارم هەموو پەرستارێک پابەند بێت بـەو پەیامە پیـرۆزەی کە لـە پێناویدا مـاندوبوون و شەونخوونی چێشتوە،بە هیوای هێنانەکایەی سیستەمێکی دادپـەروەرانـەو دروسـت لە سیستمی پەرستاری کەوا هـەمـوو مافێکی پـەرستـارو نـەخۆش بپارێزێت ئیتر سەرکەوتنتان مایەی شادیمە.



سەردار محمد حمد امین/پەرستاری زانکۆ

بە بۆنەی رۆژی جیهانی پەرستارانەوە کە 12ی /5 هەموو ساڵێکە،پڕ بە دڵ پیرۆزبایی لە هەموو پەرستارانی کوردستان و جیهان دەکەم .هیوادارم ئـەم رۆژە ببێتە خاڵی وەرچـەرخـانـی گۆرانێکی ریشەیی لە سیستەمی تەندروستی کوردستان دا.وە دەبی ئەم رۆژە بکرێتە سەرەتایەک بۆ بەدەستهێنانی گشت مافەکانمان چونکە بەراستی لێرە پەرستار ئەو مافەی نیە کە لە ولاتانی پێشکەوتوو هەیە. هەم

لەروی مافی کارکردن و وە لە هەمان کاتدا مافی بەرزکردنەوەی ئاستی ژیانی و دارایەوە. لە هەر وولاتێکدا سیستەمێکی تەندروستی پێشکەوتوو نەبێتەوا گەشەکردنێکی زۆر خاو و و لە سەرەخۆ بەخۆوە دەبینیلە گشت لایەنەکانی تردا،سیستەمی تەندروستی پیچشکەوتووش بەندە بە پەرستارانەوە،بۆیە دەبێ هەوڵبدەین ئەو پێشکەوتنە لەسەر دەستی ئێمە روبدا.



رەووف کریم احمد

سەرۆکی پەرستارانی ن.ئیمێرجنسی

لە رۆژی جیهانی پەرستاراندا پیرۆزبایی لە سەرجەم پەرستاران دەکەم لە جیهاندا بە گشتی و لە کوردستان بە تایبەتی .بە هیوای ئایندەیەکی گەشتر بۆ پەرستاران و گەشەکردنی سستەمی تەندروستی.



د.بەڵێن سەلاحەدین کۆیی

ب.ن.فریاکەوتنی رۆژهەڵات

پێشەکی هیوای سەرکەوتن دەخوازم بۆ کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان، سڵاو و رێزم هەیە بۆ گشت پەرستارانی کوردستان لە رۆژی پەرستارانی جیهان.

هیوادارم هەر سەرکەوتووبن لە ژیانی تایبەتی و ژیانی رۆژانەیاندا. پەرستاران هەروەک چۆن ناسراون بە (ملائکه الرحمه) فریشتەی میهرەبانی، رۆژانە خزمەتێکی بەرچاو پێشکەش بە هاوڵاتیان دەکەن شان بە شانی برایانی پزیشکان بۆ خزمەتکردنی گەل و نیشتمان. هیوادارم هەر سەرکەوتووبن و هەر شادبن.



د. عومەر سورچی

رۆڵی پەرستاران لە پرۆسەی خزمەت کردن و چارەسەرکردنی نەخۆش لە کوردستان زۆر بەرزە، بەبێ پەرستاران بەهیچ شێوەیەک ناکرێت ئەم پرۆسەیە سەربکەوێت .

ئەمرۆ لە کوردستان پەرستاران بەزانست و رەوشتی بەرزیان شان بە شانی پزیشکان خزمەتی نەخۆشەکان دەکەن، شەو رۆژ

لە هەوڵ و کۆشێش و خۆبەخت کردنن لە پێناو ئاسودەکردنی نەخۆشەکانمان، چونکە باوەریان وایە کە ئەرکی سەرشانیان ئەرکێکی مرۆی پیرۆزن.

هیوادارم هەر سەرکەوتووبن وە داواکارم لێتان بەردەوامبن لە پەرەپێدانی کەسایەتی خۆیان لە بواری زانستی ئەوەش بە خوێندنەوەو ئاشنابوون بە زانستی سەردەم.



د.ووڵات ابراهیم

سەرۆکی ئەنجوومەنی کارگێری نەخۆشخانەی سەردەمی تایبەت

بەناوی خودای گەورەو میهرەبان

پێشەکی هیوای سەرکەوتن بۆ کۆمەڵەکەتان دەکەم بەناوی نەخۆشخانەی سەردەمی تایبەتەوەو بەناوی خۆمەوە پیرۆزبایەکی گەرم لە گشت پەرستارانی کوردستان دەکەم بەبۆنەی رۆژی پەرستارانەوە، هیوادارم سەرکەوتووبن لە کارەکانیان.

کاری پەرستاری کارێکی مرۆیی پیرۆزە لە هیچ شوێنێک سیستەمی تەندروستی سەرکەوتوو پێشکەوتوو نابێت ئەگەر گرنگی بەزانستی پەرستاری نەدرێت،ئیستا لە کوردستان زانستی پەرستاری زۆر پێشکەوتووە کە شان بەشانی ئێمەی پزیشکان رۆڵ دەبینن لە چارەسەرکردن و خزمەت کردنی نەخۆشەکانمان،دووبارە ئەم رۆژەتان پیروزبێت هەر شادو سەرکەوتووبن.



شێرکۆ سعدی

سەرۆکی پەرستاران ت ف. رۆژهەڵات

پێشەکی داوای سەرکەوتن بۆ کۆمەڵەکەتان دەخوازم، بە ناوی خۆم و گشت پەرستارانی نەخۆشخانەی فریاکەوتنی رۆژهەڵات پیرۆزباییەکی گەرم لە گشت پەرستاران دەکەم لە هەر شوێنێکی ئەم دونیایەدان هیوا دارم ئەم رۆژە بێبتە مایەی ئەوەی کە پەرستاران زیاترو باشتر خزمەتی نیشتیمان و گەل و نەخۆشەکانمان بکەن چوونکە هەموو ئەم ئەرکانە ئەرکێکی مرۆیی پیرۆزن .

کارو چالاکیەکانی کۆمەڵە لە چەند دێڕێکدا:



1 - لە ڕێکەوتی (2013/3/28) کۆمەڵە کۆبوونەوەی ئاسایی خۆی بەست لە بارەگای کۆمەڵە بە ئامادەبوونی گشت ئەندامانی دەستەی باڵا و نوێنەری پارێزگاکان (سلێمانی، دهۆک، کرکوک،هەولێر) وە گفتوگۆ کرا دەربارەی کردنەوەی بارەگای نوێنەرایەتی لە شاری سلێمانی

2 - لە ڕێکەوتی (2013/4/4) کۆمەڵە کۆبوونەوەی ئاسایی خۆیدا هەڵسا بە دەستنیشانکردنی نوێنەر بۆ (Workshop) ی (WHO) لە وەزارەتی تەندروستی.

3 - کۆمەڵە هەڵسا بە دروستکردنی (145) باج بۆ قوتابیانی پەرستاری لە کۆلێژی پەرستاری و ئارمی کۆمەڵەی خستە سەر باجەکە بۆ زیاتر ئاشنابوونی قوتابیانی پەرستاری بە کۆمەڵە و ئامانجەکانی.

4 - لە ڕێکەوتی (2013/3/26) شاندێک لە ئەندامانی دەستەی باڵا سەردانی بەڕێوەبەری گشتی تەندروستی هەولێریان کرد، گفتوگۆ کرا دەربارەی جێبەجێ کردنی پرۆژە زانستیەکانی کۆمەڵە.

5 - لە ڕێکەوتی (2013/3/26) شاندێک لە ئەندامانی دەستەی باڵا سەردانی بەڕێز (پەخشان) خان بەڕێوەبەری فێرکردن و فێرکردنی بەردەوام لە وەزارەتی تەندروستییان کرد وە گفتوگۆ کرا دەربارەی چۆنیەتی ڕێکخستنی کاری پەرستاری لە نەخۆشخانەکاندا.

چەند زانیاریەکی نوێ لەسەر جەستەی خۆت بخوێنەوە



نورەدین حەمەدەمین عەلی
ئەندامی دەستەی باڵا

خودای گەورە مرۆڤی بەدیهیناوەو جوانترین و باشترین شیوەشی بەو مرۆڤە بەخشیوە هە ربۆیە خودای گەورە پیمان دەلی (وفی انفسكما فلا تبصرون) .مرۆڤ ئەگەر لە جەستەی خۆی و وردبیتەوە ئەوا زۆر بە سانایی و بە خیرایی گەورەیی گەورەیی ئەوخودایەی بۆ دەردەکەویت کە بە دیهیناوە . بۆیە پیم باشە لیرەدا چەند زانیاریەکی نویتان لەسەر جەستەی مرۆڤ بۆ بخەینە روو:

یەکەم: میشکی هەر مرۆڤیک لە نزیکەی 13 ملیار دەمارەخانە پیکهاتووە کەبەسیستەمیکی یەکجار ووردو سەرسوورهینەر بەستراون بە یەکتریەوە ئەوەش بزانە کە گەورەترین دەمارەخانە لەلەشی مرۆڤدا 1000 ئەوەندەی قەبارەی بچوکترین دەمارەخانە گەورەترە .

دووەم: مرۆڤ لەتەمەنی (30) سالی بە دواوە رۆژانە (30-50) دەمارەخانە دەفەوتیت و هی تر دیتە شوینیان .

سی یەم: تیکرای کیشی میشکی مرۆڤی ئاسایی تەنها (1450) گرامە

چوارەم: دریژی هەر سپیرمیک کە خودا کردوویەتی بەبناغەی خولقاندنی مرۆڤ بریتیە لە تەنها (60)بەش لە هەزار بەشی مللیمەتریک هەروەها هەروەها ژمارەشیان لە هەر جاریکدا (لەهەر جووتبوونیکدا) نزیکەی 200 ملیۆن سپیرمە کە مرۆڤ تەنها لە یەک دانەیان دروست دەبیت و هەموو ئەوانی دیکە دەمرن.

پینجەم: تیکرای کیشی دل لە مرۆڤیکی ئاساییدا 312 گرامە .

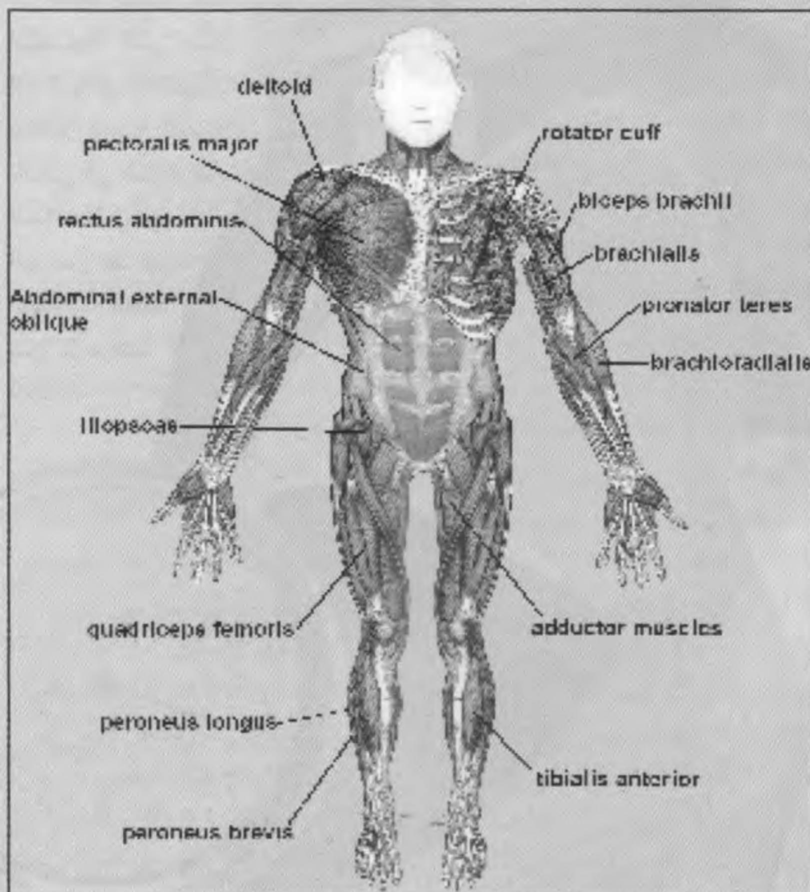
شەشەم: خانەکانی دل و گورچیلە و جگەری مرۆڤ تەنها (یەک لەسەر دە)ی وزەو توانای خۆیان لە کارەکانیان دەخەنە گەر ئەو (نۆ) بەشەکەی تری ووزەو تواناکانیان بە ئەمبارکراوی هەلدەگرن و لەکاتی زۆر پیویستدا سوودی لی وەردەگرن و دەیخەنە گەر.

حەوتەم: بیلبیلەی چاوی مرۆڤ (130) رووناکی وەرگری تیدایە کە بە سیستەمیکی زۆر ئالۆز بە دەمارەکانەوە بەستراونەتەوە.

هەشتەم: لە فرمیسکی مرۆڤدا جۆرە ماددەیەک هەیە کە دەتوانیت زیاتر لە 100 جۆر بەکتریا و ڤایرۆس بکوژیت سەیر لەوەدایە ئەگەر ئەو فرمیسکە 600 جار روون (تخفیف)یش بکریتەوە هەر هەمان کاریگەری خۆی دەبیت.

نۆیەم: ئەگەر سەرجەم بۆری و موو لوولەکانی خوینی ناو جەستەی مرۆڤ بخریتە سەر یەک ئەوا نزیکەی 100 هەزار کیلۆمەتر دریژیان هەیە.

دەیەم: لە ماوەی تەنها یەک کاتژمیردا نزیکەی (پینج) ملیار خرۆکەی سوور لە ناو خوینی مرۆڤیکی پیگەیشتوودا لە کاردەکەون و دەمرن.



نصائح صحية

اعداد: ريان جوهر
قلب ورئة صناعية

1 - دع القهوة تبرد: لا تشرب القهوة او اي شراب ساخن ، فقد يزيد هذا من خطر الاصابة بسرطان الفم او المرئ، بل ينصح بترك الفنجان يبرد قليلا.

2 - مضغ الخضار جيدا :ان مضغ الطعام جيدا يزيد من نسبة المواد الكيماوية المكافحة للسرطان التي تطلقها الخضراوات مثل البروكلي والملفوف والقرنبيط.

3 - المشي يوميا: المشي اليومي لمدة نصف ساعة او ساعة يقلل من امكانية الاصابة بسرطان الثدي بنسبة 18 % ويساعد على التخلص من 3 كيلو غرامات تقريبا في السنة ويحافظ على قوام الجسم.

4 - الاكثار من تناول اللوز: يفضل تناول اللوز بين الوجبات اليومية وعند الشعور بالجوع فهي غنية بالعناصر المغذية التي قد يفتقر الها النظام الغذائي اليومي.

5 - إضافة القرفة على القهوة: ضع نصف ملعقة صغيرة من القرفة في فنجان القهوة اليومي حيث يسهم في خفض مستويات الكوليسترول في الدم ويساعد الجسم على استخدام الانسولين بفاعلية اكثر.

6 - لا داعي للعجلة والسرعة : لابد من اخذ الوقت عند القيام بالاعمال اليومية لتفادي التعرض لارتفاع ضغط الدم .

7 - مضغ العلكة (اللبان) بين الوجبات: ينصح بمضغ العلكة الخالية من السكر بعد الطعام لمدة نصف ساعة وذلك لتخفيف من اعراض حموضة المعدة.

8 - 3 حصص يومية من الخضار والفواكه: احرص على تناول الخضار والفواكه بمعدل 3 حصص يومية فبالامكان ان تخفف من خطر الاصابة بالنوبة القلبية بنسبة 70 %.

9 - الاستعاضة بالعسل عن السكر: عند تحلية الشاي او الحليب عليك باستعمال العسل عن السكر وذلك لقدرته على تقوية المناعة ومكافحة الجراثيم.

10 - اختيار جيد للنظارة الشمسية: يجب ان توفر النظارات الشمسية حماية جيدة من اشعة الشمس فوق البنفسجية التي يمكن ان تؤدي للاصابة باعتام عدسة العين او بالعمى في الشيخوخة، لذا احرص كل الحرص عند شراء النظارات للتاكد من نوعيتها الجيدة.

11 - احرص على متابعة نوع الشامة على الجلد: تشير الابحاث الى ان القدرة على ملاحظات التغيرات التي تطرأ على الشامات المختلفة على الجلد تزداد بنسبة 13% وان الحرص في





ملاحظتها يجنب الاصابة بالسرطان.

12 - نظافة الاسنان: احرص على تفادي ترطيب فرشاة الاسنان بالماء قبل وضع المعجون عليها حيث ان الفرشاة الجافة تزيد من امكانية التخلص من البلاك بنسبة 67 %.

13 - النوم بشكل افضل: تناول التفاح لمكافحة الارق والنوم بشكل عميق فالنوم يساعد على مكافحة الشيخوخة المبكرة والاحتفاظ ببشرة شبابية .

14 - الاستعاضة بالخبز الاسمر عن الابيض: الخبز الاسمر (القمح الكامل) يحتوي على نسبة اكبر من الالياف الغذائية ، وبالتالي فهو اكثر قدرة على الاشباع ، كما ان الكربوهيدرات الموجودة في الخبر الابيض تسبب تقلبات كبيرة في مستويات سكر الدم.

15 - شرب الشاي الاخضر: ينصح بتناول كوب من الشاي الاخضر يوميا والذي يمنع التاكسد في خلايا الجسم، ويخفف من امكانية حدوث السرطان.

16. تناول السمك مرة في الاسبوع: على الرغم من ان الاختصاصين يوصون بتناول صحتين من السمك اسبوعيا، الا ان تناول حصة واحدة يمكن ان تساعد على تحسين توازن المواد الكيميائية الدماغية، والسمك مفيد لصحة القلب والدماغ.

17. التوقف عن قضم الاظافر : هذه العادة تفسد جمال يديك وقد تسبب تشققات دقيقة في الاسنان مما يزيد امكانية اصابتها بالتسوس وقد تؤدي لتمزقات صغيرة في اللثة وقد تسبب التقرحات والالتهابات.

18 - الاكثار من تناول الاعشاب: تناول الاعشاب الطبيعية بين الوجبات حيث تساعد على الهضم وتخلص الجسم من السموم والشوائب..

19 - الاستمتاع بالاجازة: اغتنم فرصة الاجازة وحاول اعداد برنامج خاص للاسترخاء والراحة بعد عناء اسبوع كامل من العمل.

20 - تناول قطعتين من الشوكولاته يوميا: حيث يؤكد الخبراء ان الشوكولاته تبعد عنك فقر الدم وتحسن المزاج..

21 - استخدام كريم الوقاية من الشمس: للحفاظ على سلامة البشرة وحمايتها من التجاعيد لابد من استخدام كريم الوقاية قبل التعرض لاشعة الشمس.

22 - لا لحمل الاغراض الثقيلة : ابتعد عن حمل اي حقائب ثقيلة كي لا تؤثر على العمود الفقري او على طريقة الوقوف والسير بشكل سلبي.

23 - الانتباه للون اللسان: يمكن للون اللسان ان يكون مؤشرا لمشكلات صحية لذا احرص على لونه واكتسابه لاي لون مختلف ، فاللون الابيض يدل على ضعف في جهاز المناعة واللون الاصفر يدل على الافراط في الطعام والشراب والاحمر في طرف اللسان يعتبر مؤشرا على الاجهاد النفسي.

24 - التنزه خارج المنزل: التغير والخروج عن الروتين اليومي يساعد في رفع المعنويات والابتعاد عن التوتر والاكتئاب اذ يجب اعداد برنامج للتنزه خارج المنزل وزيارة الاهل والأصدقاء.

25 - نظافة الملابس: قد لا ترى بالعين المجردة ما تحمل الميكروبات ولكن تغييرها ونظافتها يمنع الاصابة باي جراثيم وميكروبات خفيفة خاصة مع حرارة الطقس وارتفاع حرارة الشمس.

كيف تعتني الام بـــ

اعداد: روشناغازي
مستشفى هه ولير لجراحة القلب

الامومة ورعاية الطفل عملية غريزية، ولكن قد تحتاج الامهات الجدد لبعض النصائح. اليكم بعض المعلومات الخاصة بالاطفال حديثي الولادة واحتياجاتهم خلال الاشهر الاولى والحفاظ من الامراض، ، وما هي التغيرات ؟

للنوم اسرار:
وضع الطفل للنوم في غرفة هادئة خافتة الاضاءة يساعد على قضاء ليلة امنة، وبعض الاطفال حديثي الولادة يشعرون بالراحة والامان اذا كانوا ملفوفين باللفة في الاسابيع الاولى لهم، كما يفضلون النوم في فراش صغير مثل الكاري كوت، حيث يشعرون فيه بالدفء والامان، كما لا يجب ان ينام الطفل على وسادة الا بعد بلوغه عامه الاول .

بشرة طفلك:
الطريقة المثلى لمنع الالتهابات الجلدية الناتجة عن الحفاظة هي بابقاء الطفل جاف ونظيف، وفي حالة تفاقم الالتهابات يجب عليك استخدام مرهم مضاد للالتهابات، ثم قومي بنزع

طفل حديث الولادة

الحفاظة عن طفلك واتركيه بدونها اطول وقت ممكن، اخبري طبيب الاطفال المعالج لطفلك عن هذه الالتهابات، والا سيتفاقم الامر ولن تستطيعي السيطرة عليه.

البكاء:
عكس الاعتقاد السائد، لا تعتبر الاستجابة السريعة لبكاء طفلك نوع من التدليل، فالطفل الذي يبكي لا يريد ببكائه ان يسيطر على ابويه، لكنه فقط يحاول ان يخبرهما بانه في حاجة الى شيء ما، لذا باستجابتك السريعة لطفلك واهتمامك الدائم به خاصة في الاشهر الاولى الحرجة ستساعديه على الاستقلالية، وايضا على تنمية لغة التواصل بينك وبينه بلا بكاء .
كما ان البكاء لا يعني دائما ان الطفل جائع او مبلل، فاحيانا يقصد الطفل ببكائه انه في حاجة الى الحمل والتدليل؛ لان ذلك يزيد عنده الشعور بالامان، اما اذا كان طفلك دائم البكاء؛ فدعي شخصا آخر غيرك يقوم باسكاته وتهدئته من وقت لآخر، لانك اذا كنت قلقة او متوترة نتيجة لبكائه فلن تنجحي في اسكاته او تهدئته.

ملابس طفلك:
ليس من السهل عليك ان تلبسي هذا الطفل الصغير ذا الارجل والايدي الصغيرة، فقومي بادخال اصابعك في طرف الكم وامسكي يد طفلك واخرجيها من الكم، ستتجنبين بذلك اشتباك اصابعه الصغيرة في الكم، حاولي استخدام هذه الطريقة عند الباسه البنطلون ايضا.
قومي بخلع ووضع ملابس طفلك قطعة قطعة حتى لا تتركيه عاريا تماما، فالطفل الذي يشعر بالبرد يكون في منتهى التعاسة، وبالتالي فمجرد وضعك لمنشفة جافة على بطن طفلك ستساعده على البقاء دافئا وسعيدا، بل وهادئا اثناء تغيير ملابسه.

بداية النمو:
لا تقللي ابدا من قدرات طفلك، فالامهات اللاتي يتوقعن من اطفالهن ان يكونوا اكثر تقدما من العادي يستطعن ان يحصلن على نتائج افضل، على سبيل المثال كثرة التحدث الى الطفل الوليد يجعله اكثر انتباها، فكري ان تعلقي في حجرة طفلك شيئا ينظر اليه وهو في سريره لكي يبقى سعيدا وتسلي وقته لاطول فترة ممكنة، عند الولادة يستطيع الطفل ان يميز بين الابيض والاسود والاحمر.





For this reason, antibiotic resistance is among the Centers for Disease Control and Prevention>s (CDC) top concerns.

Antibiotic resistance can cause significant danger and suffering for children and adults who have common infections, once easily treatable with antibiotics. Microbes can develop resistance to specific medicines. A common misconception is that a person>s body becomes resistant to specific drugs. However, it is microbes, not people that become resistant to the drugs.

Antibiotic use promotes development of antibiotic-resistant bacteria. Every time a person takes antibiotics, sensitive bacteria are killed, but resistant germs may be left to grow and multiply.

Repeated and improper uses of antibiotics are primary causes of the increase in drug-resistant bacteria. While antibiotics should be used to treat bacterial infections, they are not effective against viral infections like the common cold, most sore throats, and the flu.

Widespreaduseofantibiotics promotes the spread of antibiotic resistance. Smart use of antibiotics is the key to controlling the spread of resistance. Antibiotics kill bacteria, not viruses

Exposure to antibiotics therefore provides selective pressure, which makes the surviving bacteria more likely to be resistant.

Bacteria can do this through several mechanisms. Some bacteria develop the ability to neutralize the antibiotic before it can do harm, others can rapidly pump the antibiotic out, and still others can change the antibiotic attack site so it cannot affect the function of the bacteria.

Some useful tips to remember are:

1. Talk with healthcare provider about antibiotic resistance: Ask whether an antibiotic is likely to be beneficial for your illness

2. Take an antibiotic exactly as the healthcare provider tells you. Do not skip doses. Complete the prescribed course of treatment even if you are feeling better. If treatment stops too soon, some bacteria may survive and re-infect.

3. Do not take antibiotics prescribed for someone else.

4. If your healthcare provider determines that you do not have a bacterial infection, ask about ways to help relieve your symptoms. Do not pressure your provider to prescribe an antibiotic

A. Ask what else you can do to feel better sooner

B. Do not take an antibiotic for a viral infection like a cold or the flu.

5. Do not save some of your antibiotic for the next time you get sick.

6. Discard any leftover medication once you have completed your prescribed course of treatment.

http://www.cdc.gov/gesmart/antibiotic -use/fast-facts.html

Some Facts about Antibiotic Resistance


Prof Sabria M Said Al-Salihi, PhD in Microbiology, College of Nursing

Antibiotic resistance occurs when bacteria change in some way that reduces or eliminates the effectiveness of drugs, chemicals, or other agents designed to cure or prevent infections. The bacteria survive and continue to multiply causing more harm. These antibiotic-resistant bacteria can quickly spread to family members, schoolmates, and co-workers - threatening the community with a new strain of infectious disease that is more difficult to cure and more expensive to treat.

infection. The causative agent of the infection is present in the patient at the time of admission to hospital but there are no signs of infection. The infection develops during the stay in hospital as a result of the patients altered resistance.

2. Cross-contamination followed by cross-infection. During the stay in hospital the patient comes into contact with new infective agents, becomes contaminated, and subsequently develops an infection.

There is no clinically significant difference between the endogenous self-infection and the exogenous cross-infection, the distinction is important from the standpoint of epidemiology and prevention.

There are two special situations in which an infection is considered nosocomial:

1. Infection that is acquired in the hospital but does not become evidence until after hospital discharge.

2. Infection in a neonate that results from passage through the birth canal.

There are two special situations in which an infection is not considered nosocomial:

1. Infection that is associated with a complication or extension of infection already present on admission, unless a change in pathogen or symptoms strongly suggests the acquisition of a new infection.

2. In an infant, an infection that is known or proved to have been acquired transplacentally (e.g., toxoplasmosis, rubella, cytomegalovirus, or syphilis) and becomes evident at or before 48 hours after birth.

Healthy individuals have a normal general resistance to infection. The predisposing factors in nosocomial infection include:

1. Patient factors
- Debility
- Extremes of age
- Impaired gag reflex (e.g. cerebrovascular accident)
- Trauma
- Immunosuppressive illness (e.g. HIV)
- Normal flora, potential pathogens

2. Medical and surgical interventions
- Surgical incisions
- Intravascular devices
- Urinary catheters
- Prostheses
- Antibiotic use
- Immunosuppression
- Anaesthesia and ventilation

3. Hospital environment
- Other patient's organisms
- Cross-infection, transient staff carriage
- Environmental organisms
- Lack of hygiene
- Overcrowding
- Understaffing
- Hospital pathogens

References

Ayliffe GAJ, Fraise AP, Geddes AM, Mitchell K (2000). Control of hospital infection – practical handbook 4th edition. London: Arnold.

Breathnach, A. (2005) Nosocomial infections. Medicine 33 (3): 22–26.

Garner JS, Jarvis WR, Emori TG, Horan TC, Hughes JM (1996). CDC definitions for nosocomial infections. In: Olmsted RN, ed.: APIC Infection Control and Applied Epidemiology: Principles and Practice. St. Louis: Mosby.

Russell AD, Hugo WB, Ayliffe GAJ, editors (1999). Principles and Practice of Disinfection, Principles and Practice of Disinfection, 3rd edn. Oxford: Blackwell Science Ltd.

Wenzel RP (2003). Prevention and Control of Nosocomial Infections, 4th Edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Wenzel RP, ed (1997). Prevention and control of nosocomial infections, 3rd ed. Baltimore, MD, Williams & Wilkins.

Nosocomial infections



Dr. Aza Bahadeen Taha
Ph.D. in Medical Microbiology
College of Nursing, Hawler Medical University

Nosocomial infections known also as hospital-acquired infections. Nosocomial infections are defined as infections that are not present or not incubating when the patient is hospitalized and are acquired during hospitalization. Sign and symptoms of the infection may be evident during hospitalization or after discharge related to the length of the incubation period. For most bacterial nosocomial infections, this means that the infection usually becomes evident 48 hours (i.e., the typical incubation period) or more after admission. However, because the incubation period varies with the type of pathogen and to some extent with the patient's underlying condition, each infection must be assessed individually for evidence that links it to the hospitalization.

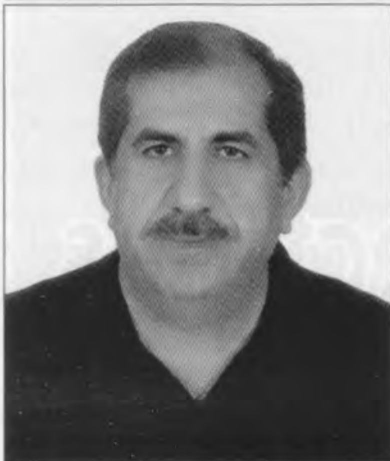
Nosocomial infections are widespread. They are important contributors to morbidity and mortality. They will become even more important as a public health problem with increasing economic and human impact because of:

- *Increasing numbers and crowding of people.*
- *More frequent impaired immunity (age, illness and treatments).*
- *New microorganisms.*
- *Increasing bacterial resistance to antibiotics.*

There are two forms of nosocomial infections:

1. Endogenous infection, self-infection, or auto-

INTERNATIONAL NURSES DAY 2013



Dr. Nazar A. sherin

2013 - CLOSING THE GAP: MILLENNIUM DEVELOPMENT GOALS (MDGs). 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

International Nurses Day is celebrated around the world every May 12, the anniversary of Florence Nightingale>s birth. The International Council of Nurses commemorates this important day each year with the production and distribution of the International Nurses> Day (IND) Kit. The IND Kit 2013 contains educational and public information materials, for use by nurses everywhere. The MDGs consist of eight goals, backed up by 18 targets, and beneath that a set of indicators to measure the targets. The targets are quantitative, global and time bound – the aim was to achieve all the MDGs by 2015, taking 1990 levels as the baseline for progress. Three of the goals – numbers 4, 5 and 6 – are specifically related to health:

Goal 1: Eradicate extreme poverty and hunger
Goal 2: Achieve universal primary education
Goal 3: Promote gender equality and empower women
Goal 4: Reduce child mortality
Goal 5: Improve maternal health
Goal 6: Combat HIV/AIDS, malaria and other diseases
Goal 7: Ensure environmental sustainability
Goal 8: Develop a global partnership for development

Dr.Nazar Ali Sheren Al Doski
Hawler Medical University
College of Nursing
Head of Nursing Department

